Albert Ellis
Raymond Chip Tafrate

Cum să-ți controlezi furia înainte de a te controla ea pe tine

Traducere din engleză de
Camelia Dumitru

TREI
2017

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

HOW TO CONTROL YOUR ANGER BEFORE IT CONTROLS YOU
Albert Ellis și Raymond Chip Tafrate

Copyright © 1997 Albert Ellis Institute
Foreword copyright © 2016 Albert Ellis Institute

© Editura Trei, 2017
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0167-2
ISBN PDF: 978-606-40-0169-6
ISBN Print: 978-606-40-0062-0

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Victor Popescu
Design: Faber Studio (Magda Radu)
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Mirela Voicu
Corectură: Rodica Petcu, Maria Mușuroiu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea

sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Pentru Janet și Lauren,
Cu dragoste.

„Pe oameni îi tulbură nu ce se întâmplă,
ci gândurile lor legate de ce se întâmplă”[1].
Epictet, secolul I, d.Hr.

---

[1] Epictet, *Manualul. Antidepresiv la purtător*, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2015, p. 18. (*N.t.*)

Cuvânt-înainte

Dacă citiți această carte, există șanse bune ca fie voi, fie o persoană pe care o cunoașteți să aibă probleme cu furia și sperați să aflați niște răspunsuri care să vă ajute.

Autorii cărților de autoajutorare (*self-help*) încearcă să distileze cunoașterea disponibilă referitoare la o problemă psihologică, astfel încât să fie cuprinsă într-o carte și, pe baza informațiilor despre tratamente eficiente, sugerează strategii prin care problema poate fi depășită. Cele mai bune cărți de autoajutorare iau lucrurile pe care le cunoaștem din domeniul științei și le fac inteligibile publicului. Autorii acestei cărți sunt extrem de calificați să facă exact acest lucru.

Dr. Albert Ellis a fost un lider de faimă mondială în domeniul psihoterapiei și un pionier în dezvoltarea și folosirea materialelor și cărților motivaționale. Ellis credea în ideea de a le oferi oamenilor uneltele și resursele necesare pentru a deveni propriii lor terapeuți. Cartea de față reflectă eforturile sale de-o viață în a-i ajuta pe oameni să se schimbe singuri. Am avut onoarea de a colabora cu Albert din 1975 până în 2007, la moartea sa. A fost o persoană care aducea cu adevărat inspirație și care a schimbat fața psihoterapiei. Împreună, Albert și cu mine, am pregătit mii de psihoterapeuți din lumea întreagă.

Chip Tafrate a venit să studieze alături de Albert și cu mine la Institutul „Albert Ellis“ în 1995. A reușit să devină un lider mondial în domeniul furiei și al gestionării furiei. Am colaborat amândoi la mai multe lucrări științifice, precum și la o carte adresată profesioniștilor și am dezvoltat două teste psihologice pentru a măsura furia patologică. Ca fost supervizor al său, sunt mândru că Tafrate a avut o carieră atât de plină de succes și că a făcut echipă cu Albert, pentru a elabora o carte atât de bună.

Cunoscându-i, pentru mine este limpede că ei sunt autorii perfecți pentru scrierea unei cărți de autoajutorare despre furie.

Dr. Ellis și Tafrate s-au confruntat cu mai multe probleme atunci când s-au decis să scrie această carte despre furie. Surprinzător, știința cunoaște mult mai puține lucruri despre furie decât despre alte probleme emoționale, pur și simplu pentru că există mai puține studii de cercetare despre tratarea furiei decât despre abordarea altor dificultăți emoționale.

Din cauza acestei stări de fapt din domeniul studiului furiei, oamenii — inclusiv psihoterapeuții — cred adesea în numeroase mituri privind această temă. E ceva obișnuit să întâlnim persoane cu probleme legate de furie care cred despre furia lor sau despre exprimarea acesteia lucruri care nu numai că sunt false, ci realmente le agravează furia. E ceva la fel de obișnuit să întâlnim psihoterapeuți care-și bazează tratamentul pe aceste mituri comune despre furie.

De asemenea, știm că, dacă pe lângă problemele de furie suferiți de o altă problemă psihologică primară, aceasta din urmă va fi deveni mai severă și mai puțin receptivă la tratament. Această carte vă va ajuta, chiar dacă furia nu este cea mai gravă problemă pe care o aveți.

Tratamentul creat de dr. Ellis și Tafrate a evoluat dintr-un set de principii vechi de două mii de ani. Forma lor psihoterapeutică — Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (sau REBT[2]) — împărtășește multe principii cu filosofii timpurii greci și romani, în special cu cei cunoscuți sub numele de filosofi stoici. Cea mai veche și probabil una dintre cele mai influente cărți pe această temă trebuie să fie *Despre mânie*, cartea lui Seneca, filosoful roman care a trăit cu mai bine de două mii de ani în urmă și care a fost profesorul împăratului Nero. Introducerea textului antic al lui Seneca sintetizează

scopul acestei cărți:

> Mi-ai cerut, Novatus, să scriu în ce fel se poate potoli mânia și mi se pare că nu fără motiv te-ai temut cel mai tare de această patimă, cea mai respingătoare și mai sălbatică dintre toate. În celelalte pasiuni există un pic de liniște și de calm: aceasta este însă pe de-a-ntregul violentă și se pornește nestăvilit din suferință, dezlănțuindu-se nebunește într-o dorință prea puțin omenească. (...) De fapt nu am avut de gând să descriem cruzimea, ci mânia: aceasta nu se pornește cu furie doar asupra unor inși, în parte, ci sfârtecă populații întregi. (*Despre mânie,* trad. rom., pp. 14 și 192.)

Dr. Ellis și Tafrate îi vor ajuta pe cititori să-și îmblânzească furia distructivă și-i vor îndruma înspre obținerea armoniei în relațiile interpersonale.

Prin urmare, această carte începe cu un principiu de gestionare a furiei vechi de mai bine de două mii de ani; cu toate acestea, opera lui Seneca a fost adesea trecută cu vederea sau uitată de psihoterapeuții moderni. Ellis și Tafrate au îmbinat înțelepciunea antică alături de cele mai bune lucruri pe care știința modernă și psihoterapia le pot oferi privind controlul furiei.

Câteva lucruri pe care știința le-a aflat despre furie ca emoție ne arată că e o problemă dificil de schimbat. Furia este singura emoție negativă pe care oamenii din întreaga lume doresc, de obicei, să o păstreze. Atunci când oamenii chiar vor să-și modifice furia, motivația lor pentru schimbare este mai firavă și mai trecătoare decât motivația lor de a-și modifica alte emoții.

Nimeni nu-și dorește să rămână deprimat, anxios, dezgustat sau vinovat — oamenii își doresc însă adesea să rămână furioși. Aceasta reprezintă o diferență foarte importantă între furie și alte emoții neplăcute. De aceea, cartea de față îi va ajuta pe cititori să înțeleagă

consecințele negative ale furiei lor și să identifice modul în care mânia îi împiedică să-și atingă scopurile și le otrăvește relațiile interpersonale.

O altă diferență majoră între furie și alte emoții se vede în ceea ce numim paradoxul persoanei furioase. Când simțim depresie, vinovăție, rușine sau anxietate, ne frământăm de obicei în legătură cu ceva ce credem că am făcut sau cu o trăsătură pe care o avem și despre care credem că ar fi cauza emoției tulburate. Drept urmare, încercăm să ne schimbăm. Totuși, furia presupune de obicei externalizarea vinovăției: atunci când ne înfuriem, considerăm de obicei că sursa furiei noastre se află în exterior. Nu ne-am înfuria dacă ceilalți nu ar face lucrurile prostești pe care le fac. Atunci când considerăm că motivele furiei se află în afara noastră, soluția problemelor legate de furie ne apare ca fiind reprezentată de schimbările pe care alți oameni trebuie să le facă. Dacă motivul extern al furiei noastre nu se schimbă, rămânem prizonieri ai acestui sentiment.

Cealaltă persoană, cea care s-a purtat atât de stupid încât să ne declanșeze furia, nu va citi această carte. Va continua să se poarte greșit. Cel mai probabil nu este dispusă să se schimbe. Această carte îi va învăța pe cititori să facă alegeri emoționale ce oferă reacții diferite și mai adaptative față de persoanele dificile, cărora le-au permis anterior să le declanșeze furia. Vor învăța să se comporte adaptativ cu astfel de oameni dificili, în mijlocul tuturor hărțuirilor pe care cu toții le întâlnim în viața de zi cu zi.

Lucrarea dr.-ului Ellis și a lui Tafrate m-a inspirat foarte mult, atât profesional, cât și personal. M-a învățat multe despre cum să-mi controlez furia. Sunt convins că această carte vă va fi și vouă la fel de utilă și sper ca, în tradiția lui Seneca, principiile și tehnicile din această carte să vă ajute să vă găsiți liniștea.

Dr. Raymond A. DiGiuseppe
Septembrie 2015

---

[2] REBT — *Rational-Emotive and Behavioral Therapy*. Am ales folosirea acronimului englez deoarece acesta este utilizat în mod curent în România în mediile de specialitate. (*N.t.*)

Prefață
Poți să faci față furiei fără să te înfurii?

Nu trebuie să privim prea departe pentru a observa impactul distructiv pe care furia îl poate avea asupra vieților omenești. E suficient să pornim televizorul sau să citim un ziar și vom observa cu siguranță rolul jucat de furie în tot felul de atrocități, mari sau mărunte. Furia poate avea efecte la fel de dezastruoase asupra propriei tale vieți. Necontrolată, îți poate distruge unele dintre cele mai apropiate relații și-ți poate submina sănătatea fizică și mentală.

Apare ca fiind unul dintre marile paradoxuri ale psihoterapiei faptul că, deși furia poate fi una dintre cele mai distructive emoții, este totodată emoția în privința căreia oamenii par a fi cei mai confuzi și asupra căreia aleg să lucreze cel mai puțin.

Deși multe cărți și reviste ne spun cum să ne gestionăm furia, niciunul dintre sfaturi nu pare a funcționa prea bine. Și câte contradicții! Unii ne recomandă să adoptăm o atitudine pasivă, lipsită de rezistență atunci când ceilalți ne tratează cu meschinărie. Se presupune că acest lucru le-ar arăta tuturor că suntem cu adevărat stăpâni pe propria persoană. Ar dovedi că avem fermitate și putere. Acceptarea pasivă conduce însă adeseori la continuarea nedreptăților. Mai rău, o poate amplifica.

Alte cărți despre furie ne îndeamnă cu degajare să ne exprimăm liber și pe deplin sentimentele de furie. Ventilează-le în mod asertiv! Lasă-le să iasă! Fii tu însuți așa cum ești, turbat de furie. Asta îi va învăța minte pe

dușmanii tăi!

Poate că așa se va întâmpla. Dar la fel cum iubirea naște iubire, furia naște riposte. Încearcă și vei vedea!

Întrucât ambele abordări ale furiei au rezultate îndoielnice, care este soluția? Să ții cu grijă furia în interior sau să o exprimi fără menajamente? O întrebare destul de grea!

Soluția? Epictet, un filosof stoic deosebit de înțelept, a subliniat acum aproape două mii de ani că alegem să reacționăm exagerat în fața comportamentului neplăcut și nedrept al celorlalți. Nu suntem obligați să reacționăm astfel. Și, așa cum a procedat și Epictet, și tu poți alege, într-un mod mai înțelept, să reacționezi diferit. Aceasta este una dintre principalele doctrine ale Terapiei Rațional-Emotive și Comportamentale (REBT), care respectă înțelepciunea străveche a mai multor filosofi asiatici și europeni și o alătură unora dintre cele mai moderne metode de psihoterapie. Poți folosi metodele REBT pentru a-ți reduce semnificativ reacțiile furioase și de autosabotare și pentru a trăi fără isterie într-o lume adesea dificilă și nedreaptă.

Dar poți face acest lucru de unul singur? Da, cu siguranță că poți face modificări semnificative în modul în care trăiești cu furia și în care o gestionezi. Vestea bună este că poți învăța, cu un pic de efort, să-ți depășești tendința de a tuna și fulgera. Ambii autori ai cărții de față și-au dedicat o mare parte a carierelor profesionale înțelegerii și sprijinirii persoanelor care suferă de reacții problematice de furie. Îți vom împărtăși câteva dintre metodele pe care le-am identificat ca fiind eficiente pentru mulți dintre clienții noștri care au solicitat ajutor pentru furie.

De la publicarea primei versiuni a acestei cărți, acum mai bine de patru decenii, am primit mii de confirmări de la oameni care au beneficiat de pe urma aplicării

principiilor REBT pentru problemele lor de furie. Deși în ediția de față există mai multe modificări și capitole noi, reflectând progresele palpitante privind înțelegerea furiei, multe dintre principiile fundamentale descrise în prima ediție rămân la fel de eficiente în prezent, la fel ca acum mai bine de două decenii. Așa că în această ediție revizuită și adăugită, eu (A.E.) și abilul meu colaborator, dr. Raymond Chip Tafrate, vom explica din nou exact cum îți creezi propria filosofie asupra furiei, recurgând conștient și inconștient la gândirea absolutistă, dictatorială. Vă vom arăta cum, modificându-vă gândurile, sentimentele și comportamentele de furie, vă puteți diminua furia și puteți trăi o viață mai fericită și mai împlinită.

1
Cumplitul preț al furiei

Probabil că citești această carte pentru că tu sau o persoană la care ții aveți o problemă cu furia. Înainte de a vă arăta, ție și celor dragi, cum să vă diminuați furia, haideți ne uităm rapid la unele dintre costurile ei cumplite.

De ce ar trebui ca tu și cei la care ții să vă străduiți să îndepărtați trăirile de furie oneste, simțite din toată inima? Evident, nu există vreo lege a universului care să spună că trebuie neapărat să procedați așa. Există însă câteva motive importante pentru care, la naiba, ar trebui să o faceți!

FURIA DISTRUGE RELAȚIILE PERSONALE

Deteriorarea relațiilor personale este unul dintre cele mai frecvente costuri ale furiei și, probabil, cel mai grav. Relațiile deteriorate sunt adesea cele mai bune pe care le aveai. Poți crede, așa cum fac mulți oameni, că furia este ceva ce direcționăm mai ales către persoanele pe care le antipatizăm. Greșit! Mai multe cercetări desfășurate de psihologi ne spun că acest lucru nu este adevărat. Ne înfuriem mai adesea pe persoanele pe care le cunoaștem bine. Cele mai frecvente ținte ale furiei includ partenerii de viață, copiii, colegii de lucru și prietenii. Următoarele studii de caz ilustrează această idee:

> Jeff se apropia de vârsta de șaizeci de ani când a intrat în terapie pentru a-și stăpâni firea iute la

mânie. Era divorțat și avea doi copii adulți acum. A povestit că soția se săturase de izbucnirile lui furioase și de comportamentul prin care încerca să dețină controlul, așa că divorțase de el în urmă cu câțiva ani. Chiar și atunci când lua legătura cu copiii săi, relația dintre ei era adesea încordată. Odată, în timpul unei vizite la fiica sa, a intrat într-un conflict cu ginerele. Schimbul de cuvinte a devenit atât de aprins, încât Jeff chiar l-a pocnit. Din acel moment ambii săi copii au refuzat să mai aibă vreun contact cu el. Uitându-se în urmă, Jeff și-a dat seama cu tristețe că furia sa contribuise la pierderea celor mai multe legături familiale apropiate.

Nancy avea douăzeci și șase de ani când a cerut ajutor psihologic. La vremea aceea locuia de aproape doi ani cu prietenul ei, Fred. Plănuiseră să se căsătorească, dar furia lui Nancy față de Fred le distrugea relația. A relatat cum se simțea geloasă și înfuriată de faptul că Fred lucra îndeaproape cu alte femei și s-a plâns că el nu-i acordă suficientă atenție. Deși nu exista nicio dovadă că Fred ar fi fost implicat romantic cu vreuna dintre colegele sale de la lucru, Nancy tot căuta lucruri pe care acesta să le fi făcut greșit. Periodic, îl acuza de tot felul de grozăvii, iar uneori țipa și arunca cu lucruri prin casă. În cele din urmă, Fred s-a săturat de manifestările ei furioase, a rupt logodna și s-a mutat.

Aceste două cazuri pot părea un pic extreme, însă, de fapt, nu sunt atât de neobișnuite. Oamenii asemenea lui Jeff vor da adeseori vina pe ceilalți atunci când relațiile lor nu merg bine. Ei refuză să ajungă la compromisuri sau să se adapteze atunci când apar dezacordurile. Abia atunci când unele dintre relațiile lor încep să se destrame, își asumă o oarecare responsabilitate pentru furia lor și încep să-i observe prețul cumplit. În multe situații, ei nu-și dau

seama decât atunci când este mult prea târziu că propriile lor izbucniri și sentimente de furie i-au împins să-și piardă prietenii și să eșueze în a-i influența pe ceilalți![3]

Situația lui Nancy a fost un pic diferită. Pierderea unei singure relații importante a fost îndeajuns pentru ca ea să observe că are o problemă cu controlul furiei. La început însă, chiar și ea a dat vina pe fostul logodnic pentru furia ei. Raționamentul ei era că din moment ce se simțea atât de rănită și furioasă, Fred trebuie să fi greșit. Starea ei nu s-a ameliorat până nu și-a acceptat responsabilitatea pentru propria ei lipsă de control al emoțiilor.

Gândește-te la propria ta viață. Ți-a stricat furia vreo relație importantă? Tinzi să-i învinovățești pe ceilalți pentru modul în care te simți? Dacă vei continua pe acest model, unde vei ajunge peste câțiva ani? Renunțarea la furie și adoptarea unui comportament mai tolerant și mai flexibil în relațiile cu cei apropiați probabil te vor ajuta mai mult pe termen scurt și lung.

FURIA PERTURBĂ RELAȚIILE DE LA SERVICIU

Haideți să recunoaștem, munca este adesea foarte frustrantă. Șefi exigenți, colegi de lucru invidioși, clienți iritați, termene-limită, tot felul de nedreptăți — toate acestea îți pot pune răbdarea la încercare. Furia pe care o ai în legătură cu aceste neajunsuri te poate frustra însă și mai mult. În primul rând, îți poate strica relațiile de la locul de muncă, punând bețe în roate reușitei. În al doilea rând, te poate împiedica să te concentrezi asupra aspectelor importante și îți poate limita capacitatea de a face treabă de calitate.

Relațiile bune cu ceilalți te ajută să ai succes la locul de muncă și pot fi chiar la fel de importante precum capacitatea de a-ți îndeplini sarcinile propriu-zise. Colegii

și supervizorii detestă să lucreze cu tine dacă ai izbucniri de furie. Te vor percepe drept un angajat dificil și-și vor dori să fugă înspre cea mai apropiată ieșire. Un studiu desfășurat de Centrul pentru Leadership Creativ din Carolina de Nord a descoperit că, în rândul directorilor, eșecul în gestionarea furiei, mai ales în situații de presiune, era un factor major în ce privește ratarea promovărilor, concedierile sau solicitările de pensionare.

Și nu numai în rândul directorilor! Ostilitatea ne poate sabota în diverse contexte profesionale și pe diferite paliere ierarhice. Haideți să ne uităm la două ilustrări de caz foarte diferite:

> Jerry, muncitor în construcții, a început terapia deoarece se temea că ieșirile sale furioase îl vor costa locul de muncă. Chiar dacă din punct de vedere fizic era capabil să facă față muncii, Jerry era mic de statură. Era tachinat adesea de colegi în legătură cu înălțimea sa. Ca răspuns la insultele lor, Jerry începuse în mod vădit să se înfurie. Acest lucru nu făcea decât să conducă la și mai multe ridiculizări. La un moment dat, Jerry s-a înfuriat atât de tare, încât chiar a amenințat cu bătaia un alt angajat. A fost suspendat și i s-a spus că-și va pierde locul de muncă dacă-și va mai ieși din fire încă o dată.

Din fericire, Jerry a folosit metodele REBT pentru a-și reduce mai întâi trăirile de furie, apoi a reușit să răspundă mai eficient zeflemelilor celorlalți. Să privim un alt caz:

> Howard era proprietarul unui mic birou de contabilitate. Afacerea lui consta în propria lui persoană și un asistent administrativ. Howard se simțea deprimat pentru că afacerea nu mergea prea bine — în special pentru că de-a lungul ultimului an îi plecaseră cinci asistenți pe rând. Realizări în muncă nu prea erau, iar el era constant nevoit să pregătească iar și iar pe cineva nou. Howard reacționa exagerat și

puternic la orice tip de frustrare, țipând, lovind mobila și chiar distrugând telefonul de câteva ori. Se gândea naiv că avea toate drepturile să fie furios, deoarece era afacerea lui și el era cel care plătea salariul unui asistent. Câteva sesiuni REBT l-au ajutat să-și dea seama că izbucnirile lui furioase îi îndepărtau pe oameni și se dovedeau a fi extrem de costisitoare.

În ambele cazuri, trăirile și izbucnirile de furie distrugeau relații profesionale importante. Jerry avea nevoie de sprijinul colegilor și al șefilor pentru a-și păstra locul de muncă și pentru a avansa ierarhic. Howard presupunea eronat că, doar pentru că el era șeful, toată lumea ar fi trebuit să îi accepte crizele de furie.

Capacitatea de gestionare a emoțiilor la locul de muncă, în ciuda inevitabilelor frustrări, este adesea un aspect crucial în construirea unei cariere de succes. Ventilarea furiei poate să ți se pară adeseori minunată — dar arareori va părea la fel și asociaților tăi în afaceri sau în profesie!

În plus, furia îți deturnează energia și atenția de la muncă. Cum? Determinându-te să ruminezi în legătură cu vreo situație „nedreaptă“, pe care o întorci inutil pe toate părțile în mintea ta. Sau prin obsesia ta de a căuta răzbunarea împotriva unui coleg sau a unui șef. Sau împingându-te să te implici în sabotaje subtile, să refuzi să urmezi indicații raționale, să lași lucruri importante să treacă neobservate sau chiar să te străduiești foarte mult să distrugi munca unei alte persoane.

Cum ar putea concentrarea nebunească pe o persoană ce-a fost „incorectă“ față de tine sau pe intrigi și uneltiri răzbunătoare să te ajute să rezolvi constructiv conflictele sau să realizezi o muncă de calitate? E cam greu de crezut că asta îți va fi vreodată de folos! În timp, furia ta va fi sesizată cu siguranță de către cei din jur. Să observăm

situația lui Jane:

> Jane a intrat în terapie pentru că nu reușea să se oprească din ruminat în legătură cu motivele pentru care nu primise o promovare recentă. Fusese în aceeași companie de mai bine de cinci ani și se aștepta să fie promovată într-o poziție managerială. Atunci când acest lucru nu s-a întâmplat, s-a simțit rănită și furioasă. Cu cât se gândea mai mult la asta, cu atât se înfuria mai rău. Deși își ascundea furia față de șef, entuziasmul lui Jane pentru muncă a scăzut, performanța ei a intrat în declin și nu a reușit să țină ritmul în câteva proiecte. După o astfel de lună, șeful a chemat-o pe Jane la el în birou, și-a exprimat îngrijorarea și i-a dezvăluit că eșecul promovării avea mai degrabă de-a face cu probleme bugetare, decât cu performanța ei profesională. A asigurat-o că ea era următoarea pe listă pentru o promovare — cu toate acestea, dacă nu reușea să devină din nou mai productivă, firma urma să promoveze pe altcineva.

Jane petrecuse atâta timp și energie înfuriindu-se în sinea ei pe șef, încât nu se oprise niciodată să se gândească la alte motive pentru care nu fusese promovată. De aceea, s-a purtat într-un mod care i-a diminuat șansele de a primi mărirea de salariu. Rezultatul: aproape că și-a distrus șansele de avansare.

Desigur, uneori te poți afla în situații profesionale care într-adevăr sunt nedrepte și lipsite de satisfacții. Reacționând cu furie sau „fugind“ impulsiv, îi încurajezi însă pe oameni să conchidă că nu poți gestiona frustrarea și că există șansa să te înfurii din nou atunci când lucrurile vor deveni iar dificile. O alternativă mult mai bună este să îți diminuezi furia și să faci tot ce ține de tine pentru ameliorarea situației. Dacă acest lucru nu funcționează, poți decide calm să treci mai departe și să cauți un mediu profesional mai satisfăcător.

FURIA ÎNRĂUTĂȚEȘTE SITUAȚIILE DIFICILE

În ciuda a ceea ce abia am spus, nu cumva furia aduce și anumite câștiguri? Să te simți furios nu te ajută uneori să te confrunți cu situațiile dificile? Nu te va ajuta să te simți stăpân pe situație și pe sine atunci când te confrunți cu împrejurări potrivnice? Nu este oare exprimarea furiei necesară, pentru a te afirma și pentru a-ți transmite ideile? Bune întrebări. Cercetările psihologice nu au arătat încă în mod cert dacă furia îți crește sau scade eficiența în gestionarea dificultăților. De fapt, puțini cercetători s-au deranjat să se ocupe de acest aspect. Totuși, mulți oameni, inclusiv unii psihoterapeuți și autori de cărți de popularizare a psihologiei, s-au grăbit să conchidă că trebuie să te simți furios în confruntarea cu situațiile nedrepte.

O perspectivă oarecum diferită a apărut acum mai bine de două mii de ani din partea unora dintre filosofii asiatici, greci și romani. Într-unul dintre cele mai timpurii eseuri despre furie, filosoful stoic Seneca a descris mânia ca fiind „cea mai respingătoare și mai sălbatică dintre toate patimile“[4]. Stoicii au observat că furia are capacitatea de a întuneca abilitatea oamenilor de a gândi eficient.

Mulți dintre numeroșii noștri clienți cu probleme de furie sunt foarte inteligenți și au bune abilități de rezolvare a conflictelor și dificultăților — asta atunci când nu sunt furioși. După ce se calmează, ei pot identifica liniștiți diverse modalități prin care ar fi putut să gestioneze mai bine situațiile problematice.

Încearcă să-ți amintești ultima oară când te-ai simțit extrem de mânios. Amintește-ți pe ce anume te-ai concentrat și modul în care te-ai purtat. Ai fost în stare să iei în calcul, în mod rezonabil, direcțiile potrivite de acțiune? Ai reușit să vezi toate opțiunile? Ai luat cea mai

bună decizie? Regreți ceva ce ai spus sau ai făcut? Dacă ești asemenea majorității oamenilor, vei vedea că e puțin probabil să ai cea mai bună gândire și cel mai bun comportament atunci când ești înfuriat.

Observă, de asemenea, modul în care se poartă alți oameni atunci când sunt foarte furioși. Uită-te la rude, prieteni, colegi de muncă. Sau doar pornește televizorul. Știrile și talk-show-urile abundă în exemple. În timpul unui interviu dificil, cât de eficienți sunt oamenii care-și pierd calmul? Îi ajută furia pe participanții la dezbateri să-și prezinte ideile în mod logic și rațional?

Dar, ai putea întreba, cum stau lucrurile cu situațiile în care cineva luptă împotriva unei forme sau a alteia de injustiție sau nedreptate? Ce se întâmplă cu strădaniile pentru reforme sociale la scală largă, cum ar fi egalitate în drepturi? Nu este oare furia o emoție adecvată și eficientă în aceste situații?

Deși furia poate fi de folos în anumite situații, ea rareori contribuie la schimbări înțelepte. Lideri precum Martin Luther King Jr., Mahatma Gandhi și alții au fost puternic pasionați și dedicați cauzelor lor. Ei au fost însă și extrem de disciplinați și cu mintea limpede. Au fost eficienți pentru că s-au bazat mai ales pe rațiune, și nu pe furie.

Toți avem uneori momente dificile. Viața este grea și plină de provocări. Deși furia este o emoție umană naturală, cu greu poate fi considerată cea mai utilă pentru rezolvarea problemelor. Gândește-te și decide dacă furia îți este utilă sau dăunătoare.

FURIA APRINDE SCÂNTEIA AGRESIVITĂȚII

Un alt argument pentru stăpânirea furiei este că mânia poate duce cu ușurință la agresivitate. Nu ai asistat la

violențe în propria ta viață? Dar pe ecran și la știri n-ai văzut acte de agresivitate? Nu este oare cultura americană una dintre cele mai violente dintre oricare din țările industrializate?

Conform Departamentului pentru Justiție al SUA, în Statele Unite are loc o infracțiune cu violență la fiecare șaptesprezece secunde. Actele bazate pe forța brută predomină în mod special în rândul tinerilor acestei națiii. Omuciderea reprezintă în prezent a doua cauză pentru decesul tinerilor cu vârsta cuprinsă între cincisprezece și douăzeci și patru de ani, făcând din violența interpersonală una dintre cele mai importante probleme de sănătate publică.

La fel este și violența domestică. Se estimează că în Statele Unite, în fiecare an aproximativ un milion și jumătate de femei sunt agresate de partenerii lor. Anual, aproximativ 40% din toate femeile ucise în această țară mor ucise de soții lor. Nu sugerăm că femeile ar fi ele însele scutite de a recurge la acțiuni violente. Sondaje mai recente arată că femeile i-au agresat pe bărbați mai frecvent decât aceștia pe ele. Totuși, să fim precauți cu astfel de comparații, deoarece atunci când bărbații agresează femeile, consecințele tind să fie mai severe.

Violența în familie provoacă ravagii crunte în rândul copiilor mici. Un raport guvernamental conchidea că anual în Statele Unite aproximativ 140 000 de copii suferă răni grave în urma abuzului. În fiecare an, cel puțin două mii de copii — mai mult de cinci pe zi — mor din cauza părinților sau a îngrijitorilor lor.

Cu toate că furia nu duce în mod automat la agresivitate, adesea se poate întâmpla așa. După cum a spus și James Averill, cercetător al furiei: „Furia poate fi asemuită schiței unui arhitect. Existența unei schițe nu determină înălțarea unei clădiri, dar face construcția ei mai ușoară“.

Costul furiei, ca declanșator al agresivității, este ilustrat de următoarele două cazuri grăitoare:

> Rich, în vârstă de treizeci și șapte de ani, era un bărbat care a început tratamentul după arestarea sa pentru molestare și ultraj. Soția se plânsese de multă vreme în legătură cu comportamentul lui violent la volan. Ea a insistat ca el să primească asistență psihologică după ce un alt șofer i-a tăiat calea lui Rich la un semafor, aproape provocând un accident. Rich s-a înfuriat și l-a urmărit pe șofer până la celălalt semafor. A coborât apoi din mașină și a avut un schimb de cuvinte cu șoferul furios. Rich l-a pocnit în față și apoi a plecat. Poliția l-a găsit mai apoi, după ce un martor a oferit numărul de înmatriculare al mașinii lui Rich. Atunci când a venit la psihoterapie, Rich a mărturisit că cel puțin o dată pe lună se înfuria și avea diverse certuri cu alți șoferi. Asta dusese la alte bătăi, chiar dacă acum era prima oară când fusese arestat.
>
> Shirley abia trecuse de treizeci de ani, când a solicitat ajutor psihologic, pentru că țipa constant la cei trei copii mici pe care-i avea. A relatat că puștii o frustrau continuu, că nu primea aproape deloc ajutor din partea soțului și că simțea că nu are niciodată vreun minut pentru ea însăși. Izbucnirile ei deveneau tot mai rele și ajunsese să distrugă obiectele din casă. Era îngrijorată că ar fi putut să le facă rău copiilor, din punct de vedere psihic, și se temea că-și va pierde controlul și-i va răni fizic.

Asemenea lui Rich și Shirley, numeroși oameni caută ajutor specializat pentru a-și gestiona furia, deoarece aceasta îi împinge înspre comportamente violente. Costurile asociate agresivității includ pierderea relațiilor, pierderea locului de muncă, răniri fizice, bunuri distruse, procese, sentințe cu închisoarea și sentimente de vinovăție

și stânjeneală.

Încearcă să-ți amintești ultima dată când ai fost agresiv. Gândește-te la momente în care poate ai distrus anumite bunuri, ai urlat, ai țipat, ai împins, ai plesnit sau pocnit pe altcineva. Nu ai fost — la modul cel mai sincer — împins de o anumită intensitate a furiei? Chiar și manifestările rare de violență pot fi costisitoare. Dacă te înfurii adesea, fii însă foarte atent!

FURIA POATE DUCE LA AFECȚIUNI CARDIACE

Poate că te gândești: „Sunt perfect sănătos, iar această parte nu prea mi se aplică“. Nu fi atât de sigur! Mai bine de cincizeci de ani de cercetări arată că furia cronică și dezvoltarea de afecțiuni cardiace sunt adesea legate. În prezent, bolile cardiace reprezintă principala cauză de deces în rândul americanilor. Deși este posibil ca furia să nu-ți fi cauzat deocamdată probleme serioase de sănătate, efectele sale nocive probabil că deja lucrează.

Pentru a înțelege modul în care furia îi poate dăuna corpului tău, hai să analizăm scopul și funcția acestei emoții. Mulți cercetători înțeleg furia ca fiind un sistem emoțional ce ne pregătește și ne activează pentru acțiune împotriva unei potențiale surse de amenințare, sistem care ne asistă în mobilizarea resurselor necesare pentru gestionarea conflictului. La începutul acestui secol, fiziologul Walter Cannon a studiat acest tip de răspuns de urgență, Cannon fiind cel care inventat sintagma „răspuns de tip luptă sau fugă“. Partea de fugă a răspunsului se asociază cu anxietatea și cu scăparea dintr-o situație periculoasă. Partea de luptă se asociază mai mult cu furia și cu apărarea împotriva unui anumit tip de amenințare.

Ce se întâmplă în corpul tău atunci când te simți furios, iar răspunsul de urgență se declanșează? Modificări

la nivel fizic, precum creșterea tensiunii musculare, a ritmului inimii, a respirației și a metabolismului, ajută organismul să se pregătească de acțiune. De asemenea, în fluxul sangvin se revarsă adrenalină, iar sângele curge spre mușchii mai mari din corp. Nu e deloc surprinzător că oamenii povestesc adesea despre impulsul de a-și lovi ținta furiei. Corpurile lor sunt pregătite să facă exact acest lucru.

Prin urmare, furia te poate ajuta să te confrunți cu un atacator care îți pune viața în pericol sau cu orice altă urgență reală. Nu are însă prea mult sens atunci când răspunzi unora dintre frustrările obișnuite ale vieții de zi cu zi. De fapt, dacă îți tot activezi sistemul generator de furie, acest lucru poate avea costuri serioase la nivelul corpului tău.

Robert Sapolsky, profesor de biologie și neuroștiințe la Universitatea Stanford, a descris modul în care, atunci când activăm în mod repetat aceste stări fiziologice asociate furiei, putem afecta, în cele din urmă, sistemul cardiovascular. Creșterile bruște ale tensiunii arteriale ce însoțesc furia amplifică forța cu care sângele se mișcă prin artere. Aceste creșteri bruște ale tensiunii arteriale pot să subțieze și să distrugă învelișul fin al arterelor, făcându-le să fie cicatrizate și cu asperități. Odată ce stratul de țesut a fost afectat, acizii grași, glucoza și alte materiale din sânge încep să se lipească de pereții distruși ai vaselor de sânge. Acumularea în timp a acestor materiale poate duce în cele din urmă la blocarea arterelor, ceea ce la rândul său determină o scădere globală a fluxului sangvin. Afecțiunea este cunoscută sub denumirea de arterioscleroză. Dacă acumularea de material, cunoscută și sub numele de placă, are loc în arterele care duc la inimă, ai putea fi un candidat pentru boala cardiacă coronariană, pentru ischemie miocardică sau pentru o diversitate de alte afecțiuni cardiace grave.

De la începutul anilor ’60, au existat o serie de studii importante care au arătat relația dintre furie și afecțiunile cardiace. O trecere în revistă completă a acestor cercetări depășește obiectivul cărții de față. În general, cele mai multe cercetări tind să se grupeze în două categorii principale. În prima categorie, cunoscută sub numele de cercetări transversale, grupurile de pacienți cu afecțiuni cardiace sunt invitate să relateze despre frecvența și intensitatea furiei pe care o trăiesc în mod obișnuit. Răspunsurile lor sunt apoi comparate cu un grup asemănător de indivizi, numiți subiecți de control, care nu suferă de boli cardiace. În majoritatea copleșitoare a acestor studii, indivizii care suferă de boala arterială coronariană raportează niveluri de furie semnificativ mai înalte decât indivizii care nu au afecțiuni cardiace. Implicația este că în cazul persoanelor care trăiesc niveluri mai înalte de furie există o probabilitate mai crescută de a avea probleme cu afecțiunile cardiace.

Un alt grup de studii ne spune chiar mai multe despre relația de tip cauză-efect dintre furie și boala de inimă. În aceste studii prospective, unui grup mare de indivizi inițial sănătoși i se cere să răspundă la întrebări privind nivelul de furie experimentat în viețile lor. Indivizii sunt apoi monitorizați pe perioade lungi de timp, douăzeci de ani sau chiar mai mult în unele cazuri, la finalul cărora sunt examinați pentru boli de inimă. Furia inițială și scorurile la ostilitate au fost apoi verificate și comparate cu starea de sănătate fizică a fiecărui individ. În cele mai multe dintre aceste studii, nivelul înalt de furie și de ostilitate a reușit să prezică efectiv dezvoltarea ulterioară a arterosclerozei.

De exemplu, într-un studiu, 255 de studenți la medicină au completat un chestionar de personalitate. În studiul de urmărire (de evaluare ulterioară), realizat după douăzeci și cinci de ani, s-a descoperit că în cazul celor cu

scoruri înalte pe scala de ostilitate exista o frecvență de patru până la cinci ori mai mare a afecțiunilor cardiace, comparativ cu subiecții care obținuseră scoruri mai scăzute pe aceeași scală. Într-un studiu similar desfășurat pe avocați, aproape una din cinci persoane care obținuse scoruri înalte pentru ostilitate decedase până la vârsta de cincizeci de ani. În rândul avocaților care obținuseră printre cele mai scăzute scoruri, numai una din douăzeci și cinci de persoane decedase.

Așadar, cât de des ți se întâmplă se te înfurii cu adevărat? Ești un candidat pentru hipertensiunea arterială sau chiar pentru un atac de cord? Dacă resimți furie în mod cronic, atunci e posibil să îți crești riscul pentru boli grave ulterior în viață. Data viitoare când te simți furios, încearcă să devii conștient de unele din senzațiile și modificările fizice care au loc în corpul tău. Amintește-ți că reacțiile fizice care însoțesc furia cronică pot genera vătămare, boală și, posibil, o moarte prematură.

FURIA ȘI SUFERINȚA PERSONALĂ

Multe dintre costurile furiei sunt foarte dramatice și ușor de observat. Totuși, alte costuri pot fi mai puțin evidente. Acestea includ suferința emoțională și personală profundă, cum ar fi depresia, vinovăția, stânjeneala, sentimentul de lipsă a controlului și lipsa de încredere de sine în cadrul interacțiunilor cu alte persoane. Trăiești aceste lucruri alături de un nivel scăzut de toleranță la frustrare și furie?

Așa cum am observat, furia intensă și frecventă ne determină adesea să ne pierdem locul de muncă și relațiile importante. Atunci când furia te duce înspre astfel de pierderi, poți cu ușurință să te critici și să te simți deprimat. Uneori, furia și depresia te pot afecta simultan. Așadar, poți da vina pe alte persoane și lucruri și să te

înfurii — și poți, de asemenea, să te critici pe nedrept și să-ți provoci o depresie. Așa s-a întâmplat cu Stacy:

> Stacy se apropia de patruzeci de ani și avea trei copii mici. Atunci când a intrat în terapie, a relatat că se simțea tristă și singură și s-a plâns că nu primea niciun sprijin de la persoanele din jurul ei. A recunoscut că nu era mulțumită cu statutul de casnică. De fapt, era chiar destul de furioasă pentru că nu reușea să-și urmeze o parte din planurile de viață la care visase. Soțul ei muncea mult și nu părea interesat să petreacă timp cu ea. Părinții lui Stacy, care locuiau în apropiere, preferau să petreacă mai mult timp cu cealaltă fiică a lor și cu familia acesteia. În plus, Stacy avea puțini prieteni apropiați.

Cazul lui Stacy e interesant deoarece problema ei principală se poate să fi fost legată mai mult de furie decât de depresie. Atitudinea ei deprimată și ostilă îi împiedica pe ceilalți să-i stea prea mult în preajmă. Uneori, îi învinovățea pentru situația ei dificilă pe alții, precum soțul, copiii și familia. Se simțea apoi extrem de furioasă. Stacy își dorea cu adevărat să fie apropiată de ceilalți, dar furia ei îi îndepărta.

În alte momente, Stacy se învinovățea pentru singurătatea ei și își imagina o viață fără prietenii și cu ambiții neîmplinite. Simțea apoi tristețe și depresie. Prin urmare, Stacy oscila între sentimente de furie și depresie. Din nefericire, niciuna dintre aceste emoții perturbate nu o ajuta să-și creeze genul de viață pe care și-o dorea. În realitate, furia ei a determinat o pierdere și mai semnificativă, cea a intimității, precum și sentimente mai intense de singurătate și deprimare.

Dacă te simți deprimat în legătură cu propria ta furie, poți sparge această legătură renunțând la furie și concentrându-te să schimbi acele lucruri din viața ta care nu funcționează.

La fel ca în cazul depresiei, vinovăția și stânjeneala pot urma după izbucnirile de furie frecvente. Prin urmare, e posibil să te simți atât de jenat de lucrurile pe care le-ai spus sau le-ai făcut la furie, încât să te critici aspru și să eviți persoanele pe care ești supărat. Așa i s-a întâmplat lui Bob:

> Bob avea un istoric îndelungat de probleme cu furia. Într-un supermarket, a intrat în conflict cu managerul magazinului privind prețul anumitor produse. Întrucât managerul magazinului era mult mai tânăr decât el, Bob a considerat că ar fi trebuit să i se arate mai mult respect. Când acest lucru nu s-a întâmplat, Bob s-a înfuriat. După ce Bob l-a înjurat și l-a amenințat pe manager în mod repetat, în cele din urmă a fost chemată poliția. Bob s-a înfuriat și mai mult și a fost necesar să fie imobilizat și îndepărtat cu cătușele la mâini. Deși acuzațiile au fost retrase, Bob a continuat să evite supermarketul și orice persoană care știa despre incident, deoarece se simțea foarte rușinat de comportamentul său.

Deși cazul lui Bob este unul extrem, vinovăția și jena în legătură cu propria furie pot duce cu ușurință la retragerea din preajma celorlalți. Acest lucru va continua să îți tulbure relațiile personale și îți va bloca creșterea.

În plus, furia te poate face să simți că nu deții controlul. Atunci când inima începe să îți bată tare, fața îți ia foc, gândurile o iau la goană, tensiunea arterială urcă până la cer, iar adrenalina ți se revarsă în corp, arareori vei acționa rațional. Furia te poate determina să faci eforturi constante să-ți controlezi acțiunile. Furia în sine ți se poate părea inconfortabilă, fiind un memento constant că nu gestionezi eficient relația cu lumea din jur.

> Mike avea douăzeci și nouă de ani atunci când a căutat ajutor psihologic pentru furia sa. S-a descris ca

fiind un „reacționar cronic“[5] și a relatat numeroase incidente când și-a pierdut cumpătul și a acționat agresiv. Încă din perioada liceului, Mike a pierdut relații importante, a fost arestat o dată pentru molestare și a fost concediat de la mai multe locuri de muncă din cauza izbucnirilor sale furioase. La vremea la care a solicitat REBT, Mike era căsătorit de trei ani, iar soția sa născuse recent un băiat. Nașterea copilului l-a motivat să solicite ajutorul unui psiholog. Dorea să aibă un control mai bun asupra emoțiilor sale și spunea: „Nu vreau să fiu furios în preajma copilului meu“.

Te îngrijorezi, asemenea lui Mike, că depășești limitele atunci când te înfurii? Te temi că ai putea să-ți pierzi controlul și să acționezi distructiv? Sentimentul de lipsă a controlului poate fi un semnal că e momentul să beneficiezi de ajutor psihologic.

Furia te poate face și să îți pierzi încrederea de sine în ce privește gestionarea relațiilor cu ceilalți. Dacă furia îți aduce adesea rezultate nesatisfăcătoare, e posibil ca în curând să începi să-ți pui la îndoială propria judecată. E posibil să nu mai fii asertiv de teamă că te vei purta furios și că vei depăși limitele. Te poți simți confuz în legătură cu modul în care să răspunzi dificultăților cotidiene. A învăța cum să îți gestionezi emoțiile atunci când te confrunți cu diverse probleme va fi cu siguranță de ajutor.

Renunțarea la furie nu înseamnă confiscarea visurilor și dorințelor pe care le ai. Dimpotrivă! Diminuându-ți furia, vei tinde să acționezi cu încredere și asertivitate, crescându-ți astfel șansele de a obține ceea ce dorești de la viață.

Deși multe dintre costurile furiei sunt dramatice și ușor de observat de către ceilalți, unele sunt trăite în mod intim și duc la stânjeneală, la lipsa de control, la confuzie și lipsă de încredere de sine. Poți ajunge să te simți

deprimat și vinovat în legătură cu sentimentele de furie, ceea ce îți va aduce neajunsuri reale. Trei emoții negative la preț de una!

AI DE SUFERIT DE PE URMA FURIEI?

Îți sună familiar vreunul dintre scenariile de mai sus? Te ajută furia să obții ceea ce îți dorești de la viață? Costurile fac tot atât cât plăcerile pe care ți le aduce? Dacă nu ai trăit încă tipurile de pierderi pe care le-am descris mai sus, amintește-ți că nu întotdeauna furia duce imediat la pagube observabile. Adesea sunt necesari mai mulți ani înainte de a fi urmată de consecințe serioase. Dacă ai suferit sau riști să ai dificultăți din cauza furiei, nu e oare momentul să preiei controlul asupra acestei probleme?

Schimbarea este adesea dificilă. Abilitățile și tehnicile descrise în această carte nu sunt menite să fie o soluție rapidă și facilă pentru problemele tale. Ele necesită o minte deschisă, mult exercițiu și efortul constant de a lupta împotriva vechilor tipare specifice înfurierii. Apoi devine mai ușor.

Decizia de a-ți trăi viața cu mai puțină mânie poate fi una dintre cele mai importante decizii pe care le vei lua vreodată. Ei bine, ce zici, începem?

---

[3] Ellis pare să facă aici o referință semiironică la cunoscuta lucrare din 1936 a lui Dale Carnegie, *Secretele succesului: cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent,* tradusă în 2010 la Editura Curtea Veche. (*N.t.*)

[4] Seneca, *Despre mânie,* Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2014, p. 14. (*N.t.*)

[5] În original „react-a-holic“, cuvânt intraductibil inventat de Ellis, care sugerează dependența unei persoane de reacția impulsivă. (*N.t.*)

2
Mituri privind gestionarea furiei

Fără îndoială, ai auzit multe sugestii de „bun-simț“ pentru gestionarea furiei. Revistele glossy, talk-show-urile de televiziune și moderatorii de la radio oferă zilnic soluții menite să te ajute să trăiești o viață fără furie și resentimente. Din nefericire, multe dintre aceste idei pur și simplu nu funcționează.

Dacă te-ai consulta azi cu cinci profesioniști din domeniul sănătății mentale în legătură cu cea mai bună manieră în care să faci față furiei, ai obține probabil cinci metode diferite de tratament. Unii „experți“ îți vor spune că soluția pentru problemele de furie se află în trecutul tău. Singura modalitate de a-ți gestiona cu succes furia este să revii asupra trecutului și să vindeci răni și nedreptăți vechi care te-au transformat într-un individ nesigur și furios. Pe de altă parte, alții te-ar putea sfătui, spunând că trecutul nu contează. Dacă îți schimbi jobul actual, relațiile sau situațiile care te supără, atunci fără îndoială vei duce o viață mai fericită, mai sănătoasă și cu mai puțină furie.

E posibil să obții și alte opinii contradictorii despre ce ar trebui să faci cu furia ta. Unii profesioniști îți vor recomanda să o păstrezi pentru tine și, ori de câte ori e posibil, să eviți conflictul cu persoanele problematice. Ți se poate spune să te retragi din situațiile dificile și să revii doar atunci când te-ai calmat. În opoziție cu acest tip de gândire, ai putea fi încurajat să-ți exprimi furia ori de câte ori o simți. Poți face acest lucru exprimându-te direct în fața persoanelor detestabile. Sau poți să-ți descarci furia indirect, în intimitate, țipând, lovind perne sau

implicându-te în exerciții fizice.

Concepțiile greșite privind furia predomină. De ce? Deoarece a existat o lipsă de investigații științifice de calitate privind cauzele și soluțiile la problemele de furie. Așa cum precizează psihiatrul Allen Rothenberg: „Aproape invariabil, furia nu a fost considerată o temă în sine, demnă de cercetat... [Acest lucru] nu numai că a privat furia de importanța ei cuvenită în înțelegerea comportamentului uman, ci a și condus la o mocirlă de definiții confuze, concepții greșite și teorii simpliste“.

Iată cinci mituri frecvente privind gestionarea resentimentului și a furiei. Pentru a înțelege adevărata natură a furiei, vom lua în calcul aceste mituri și le vom pune în discuție cu o doză de scepticism.

MITUL NR. 1: EXPRIMAREA ACTIVĂ A FURIEI DUCE LA DIMINUAREA ACESTEIA

Opinia conform căreia trebuie să ne exprimăm activ furia pentru a o reduce izvorăște din gândirea freudiană. Conform modelului hidraulic al emoțiilor formulat de Freud (și de Wilhelm Reich), trăirile de furie se acumulează în timp și creează un rezervor de energie negativă. Dacă nu exprimăm sau nu eliberăm această furie înăbușită, ea va erupe în cele din urmă sub forma unor explozii fizice, a bolii sau perturbărilor emoționale. Terapeuții care subscriu la această teorie te încurajează să „ventilezi“ trăirile de furie, golindu-ți astfel rezervorul de tensiune înăbușită. Punându-i cu fermitate la locul lor pe oamenii nepoliticoși sau efectuând alte acțiuni cathartice, se presupune că îți vei opri energia agresivă din a se acumula până la niveluri dăunătoare.

Acest mit comportă două erori importante: prima, aceea că exprimarea furiei reduce riscurile pentru

sănătate; a doua, că exprimarea resentimentelor te va face să te simți mai puțin furios.

Așa cum am precizat în capitolul 1, există numeroase dovezi că furia cronică este totuși un factor de risc pentru afecțiunile cardiace. Există câteva studii care arată o legătură între furia reprimată și boală. Dar oare indivizii care își exprimă furia sunt cu adevărat mai bine decât cei care nu o fac?

Cu siguranță, nu! Conform dr-ului Aaron Siegman, psiholog și cercetător al furiei la Universitatea din Maryland, a da frâu liber mâniei reprezintă un factor de risc serios pentru afecțiunile cardiace. Exprimarea furiei poate declanșa tipul de activare internă care cel mai probabil duce la deteriorarea arterelor. Cercetările dr-ului Siegman arată că exprimarea activă a furiei e foarte probabil să fie mai dăunătoare sănătății decât înmagazinarea furiei. Scăparea furiei de sub control este deci destul de riscantă!

Dar mitul conform căruia oamenii care-și exprimă furia deschis și liber devin mai puțin înclinați către a se înfuria? Trăirea catharsisului duce *într-adevăr* la o furie mai redusă? Pe parcursul ultimilor șaizeci de ani, mai multe experimente psihologice au examinat acest aspect. Studiile au constatat sistematic că atât exprimarea fizică, cât și cea verbală a furiei duc la mai *multă*, nu la mai puțină furie și violență.

Exprimarea furiei în mod direct și indirect tinde să o întărească și să o facă mai puternică. Un coleg de-al nostru care lucrează cu clienți furioși povestește adeseori această veche anecdotă: Întrebare: „Cum ajungi să cânți la Carnegie Hall[6]?“ Răspuns: „Exersează, exersează, exersează“. Prin urmare: „Cum devii o persoană foarte furioasă?“ Răspuns: „Exersează, exersează, exersează“.

Dacă ventilarea mâniei duce de obicei la o furie mai mare, de ce persistă mitul contrar? Unul dintre răspunsuri

ar putea să aibă legătură cu însăși natura furiei. Așa cum am discutat în capitolul 1, furia este un sistem care ajută corpul să se pregătească de acțiune împotriva unei potențiale amenințări. Atunci când apar modificările fiziologice care fac parte din acest sistem, corpul este încărcat și gata de acțiune. Pare natural să lovim într-un fel sau altul. E posibil chiar să simțim o anumită ușurare imediat după ce ne-am implicat într-un act violent sau am pus la punct pe cineva. Întrucât descărcarea furiei poate fi *simțită* ca o stare de bine, crește probabilitatea de a repeta acest lucru și de a crede cu nesăbuință că aceasta este maniera sănătoasă de a proceda.

Un alt motiv pentru care acest mit persistă este că cei mai mulți terapeuți își doresc în mod autentic să-și ajute clienții să se simtă și să funcționeze mai bine. Deoarece e posibil ca acești clienți să simtă o ușurare temporară după ce și-au manifestat furia, mulți terapeuți cred, și ei, în mod eronat că sunt de ajutor atunci când își încurajează clienții să se descarce. În plus, terapeuții vor să-și susțină clienții. După ce-i ascultă descriindu-și indignarea în legătură cu o întâmplare nedreaptă, terapeutul poate considera că este corect sau adecvat ca acești clienți să-și exprime emoțiile. Recomandarea de a-și manifesta deschis furia poate fi un indiciu că terapeutului îi pasă cu adevărat și că ascultă.

În ciuda dovezilor științifice, ventilarea furiei este încă încurajată în multe forme de psihoterapie și în cultura noastră extinsă. Dacă ești în continuare de părere că eliberarea furiei este ceva sănătos și productiv, atunci poate ar fi bine să reconsideri această idee depășită. Începe prin a nu ceda acelor impulsuri care te îndeamnă să acționezi la furie. Data viitoare încearcă să-ți reții furia. Vei vedea că, în cele din urmă, agitația și starea de activare se vor stinge. Citește apoi în continuare, pentru a învăța cum să nu intri deloc în cercul vicios al furiei.

MITUL NR. 2: IA-ȚI O PAUZĂ ATUNCI CÂND TE SIMȚI FURIOS

Unii specialiști din domeniul sănătății mentale, care-și dau seama de pericolele și costurile ventilării furiei, ne spun să încercăm din răsputeri să evităm sau să scăpăm din acele situații în care există probabilitatea de a ne înfuria. Ei numesc această procedură „a lua o pauză“ („time-out“). Asta înseamnă că, dacă observi că începi să te înfurii pe copiii tăi, iei o pauză. Dacă te aprinzi la lucru, faci o plimbare până te calmezi. Pare a fi un sfat bun, nu? Ei bine, poate că nu. Există câteva probleme cu această modalitate de a face față furiei. Haideți să privim situațiile a două persoane care au încercat această abordare.

> Fred avea un istoric de situații în care devenea frustrat și nepoliticos cu prietenele sale de gen feminin. Deși nu le-a molestat niciodată, atunci când își pierdea cumpătul țipa, urla și, uneori, distrugea bunuri. După pierderea mai multor relații, Fred a mers la psiholog. Terapeutul său de la acea vreme i-a recomandat ca atunci când observă că se înfurie, să ia o pauză. Fred a încercat această abordare în următoarea sa relație și părea că funcționează bine vreme de câteva luni. Totuși, în cele din urmă, și noua sa parteneră l-a părăsit. Ea s-a plâns că Fred nu comunica suficient cu ea și că arareori puteau să-și rezolve neînțelegerile, deoarece el fugea întotdeauna în mijlocul discuției.
>
> Marjorie practica și ea această strategie a pauzei. O folosea mai ales la lucru, atunci când se simțea copleșită de cererile clienților și superiorilor ei. Cu toate că nu avea izbucniri de furie, tehnica ei de evitare a fost observată de persoanele din jurul ei. A căpătat astfel reputația că e fragilă din punct de vedere emoțional. Superiorii și colegii s-au abținut din

a-i mai da lui Marjorie vreo sarcină provocatoare, de teamă că aceasta nu i-ar fi putut face față. În cele din urmă, a fost concediată, deoarece managerul nu credea că Marjorie ar fi putut face față presiunii.

Atât Fred, cât și Marjorie practicau în mod activ evitarea. În cazul lui Fred, el evita orice tip de dezacord — dar fugind totodată de comunicarea necesară pentru susținerea unei relații intime. Marjorie evita orice aspect de la job despre care simțea că i-ar fi amplificat agitația și, prin urmare, nu-și putea îndeplini bine sarcinile.

În timp, de obicei, evitarea ajunge la un rezultat contrar celui dorit. Se întâmplă așa din două motive. Primul este că nu te ocupi de probleme care ar fi mai bine să fie rezolvate fără întârziere. Atunci când fugi din fața dificultăților, acestea nu dispar ca prin minune. Ele tind să se vicieze și să se transforme în probleme și mai mari.

În al doilea rând, evitarea propriilor sentimente te împiedică să descoperi modul în care le poți gestiona mai bine. Gândește-te. Dacă fugi dintr-o situație stresantă, ce înveți de aici? Ce înveți despre tine însuți? Prea puțin! Creșterea personală apare atunci când ne confruntăm cu dificultățile. Dacă rămâi pe loc, te calmezi și cauți să gestionezi lucrurile diferit, atunci poți învăța din acțiunile prin care faci față și-ți crești probabilitatea de a fi mai eficient pe viitor.

Strategiile de tip „ia o pauză“ își au rolul lor. A-ți lua o pauză în care să te calmezi poate fi ceva important dacă riști să-i rănești pe ceilalți cu furia ta. De asemenea, dacă înveți cum să-ți gestionezi izbucnirile de furie, un moment de răgaz poate fi util în primele etape ale schimbării. Totuși, ca strategie pe termen lung, pauza te va împiedica să câștigi controlul emoțional și să gestionezi eficient dificultățile. Te ajută doar să le eviți.

MITUL NR. 3: FURIA TE ÎMPINGE SĂ OBȚII CEEA CE ÎȚI DOREȘTI

Poate că, asemenea multor altor oameni, consideri că furia te ajută să obții ceea ce dorești. Sau că furia te împinge să depășești împrejurările potrivnice și nedreptatea. Așa cum am discutat în capitolul 1, departe de a te ajuta să-ți atingeți obiectivele, e mult mai probabil să-ți stea în cale.

Consideri că, fără izbucniri de furie, oamenii nu te vor asculta, nu te vor respecta sau nu îți vor îndeplini dorințele? Da, unii s-ar putea să nu facă aceste lucruri. Iar alții ar putea ceda în fața furiei tale. Soțul/soția sau copiii tăi ar putea face ce îți dorești pentru a te determina să-ți oprești furia. Colegii de lucru ar putea și ei să încerce să-ți domolească furia. Și ce e în neregulă cu asta?

Ei bine, *e posibil* ca oamenii să-ți îndeplinească dorințele când țipi sau îi amenințI — dar se întâmplă așa în principal din cauza presiunii tale constante. În timp, ei pot deveni ursuzi, distanți sau plini de resentimente. Așa s-a întâmplat cu Ned și familia sa:

> Ned se apropia de cincizeci de ani atunci când a început tratamentul. Fusese însurat timp de douăzeci și șapte de ani și avea doi copii cu care era foarte critic și exigent. Sub focul intens al criticilor și ostilității lui Ned, Nora, soția sa, și copiii îi făceau adesea pe plac doar pentru a-l face să tacă. Nora povestea că întreaga familie „umbla pe vârful degetelor". Ajunseseră la concluzia tacită că era mai bine să evite aproape orice discuție directă cu Ned. Așa că toată lumea umbla pe vârfuri în jurul lui.

Deși Ned obținea adeseori ceea ce își dorea pe termen scurt, familia sa a învățat în timp diverse modalități prin care să-i saboteze controlul. Rezultatul: aproape zero

încredere și intimitate.

Mulți dintre clienții cu care am lucrat fac greșeala de a privi doar către recompensele pe termen scurt ale ostilității lor. Oamenii îți pot face pe plac. Pot sări rapid să-ți îndeplinească cerințele iritate. Totuși, nu ignora costurile mult mai dăunătoare și de durată ale „succesului" tău. Adesea, pe termen lung, asta îți va distruge relațiile.

MITUL NR. 4: ÎNȚELEGEREA TRECUTULUI VA DUCE LA DIMINUAREA FURIEI

Acesta este un alt mit care este frecvent insuflat de către profesioniștii din domeniul sănătății mentale. Aceste „persoane care ajută" susțin că pentru a putea face față furiei trebuie să intrăm în contact cu trecutul și să revedem acele traume ale copilăriei care ne-au înfuriat odinioară și ne țin și în prezent așa. Dacă accepți acest mit, poți petrece ani de zile în terapie, încercând să înțelegi de ce ești așa cum ești. Mulți terapeuți vor explora alături de tine cu entuziasm fiecare detaliu al dezvoltării tale pe parcursul copilăriei și al adolescenței. Deși această autocunoaștere poate fi interesantă, te va ajuta oare să-ți diminuezi furia? Nu prea!

Pentru a testa această idee, hai să ne gândim la o analogie. Să spunem că joci tenis și că ți-ai dori foarte mult să-ți îmbunătățești tehnica. Așa că îți angajezi un antrenor de tenis pentru a te ajuta. După câteva lecții și observații, antrenorul este capabil să identifice sau să diagnosticheze câteva dintre motivele pentru care nu joci mai bine. El îți arată că ții racheta într-un unghi ușor greșit. De asemenea, postura pe care o ai când lovești mingea este stângace și incorectă.

Cât de eficient ar fi antrenorul dacă ar petrece luni de zile la rând încercând să te ajute să-ți dai seama *cum* ți-ai

însușit stilul acesta stângaci de a juca tenis? Poate că ai învățat cum să lovești în tabăra de vară, în timp ce jucai tenis cu sora ta? Sau poate că ți-ai însușit postura defectuoasă pentru tenis la ora de sport din clasa a cincea? Te-ar ajuta înțelegerea acestor lucruri să joci o partidă mai bună de tenis? Arareori! Pentru a deveni mai bun, nu este suficient să descoperi unde și cum ți-ai însușit stilul stângaci de a juca tenis.

Ar fi mult mai util dacă ai petrece timp cu antrenorul învățând și exersând o nouă priză și o nouă postură. Desigur, aceste noi abilități nu vor fi percepute ca fiind foarte firești la început, deoarece îți sunt confortabile vechile tale obiceiuri. Dar cu repetiții și exersări, noua priză și noua postură vor începe să fie percepute ca fiind corecte și te vor ajuta să-ți îmbunătățești jocul.

Firește, a învăța să fii mai puțin furios necesită conștientizarea a ceea ce faci greșit. Înțelegerea profundă (*insight*) a modului în care ți-ai dezvoltat erorile nu este însă utilă în mod necesar. Învățarea și exersarea unor noi modalități de gândire și de comportament au mai multe șanse de a te ajuta să joci un mai bun joc de tenis emoțional.

Desigur, este posibil să fi suferit din cauza unor abuzuri timpurii, a neglijării sau a relelor tratamente, care apoi să fi contribuit la furia ta. Însă concentrarea în prezent pe oroarea unor astfel de abuzuri din trecut nu prea te conduce către o funcționare mai sănătoasă. În schimb, a învăța cum să reîncadrezi acele experiențe și să contești unele credințe generatoare de furie pe care încă le mai ai în legătură cu experiențele respective te va ajuta să-ți reduci furia actuală.

MITUL NR. 5: EVENIMENTELE EXTERNE SUNT CELE CARE TE

ÎNFURIE

Atunci când se înfurie, oamenii reușesc arareori să-și asume responsabilitatea pentru propriile emoții. De câte ori nu te-ai gândit sau nu ți-ai spus: „El m-a înfuriat“, „Ea m–a scos din sărite“ sau „Ei m-au făcut să fiu furios“? Prin acest gen de afirmații, sugerezi că trăirile tale de furie se află în afara controlului tău. Ești, vai, doar o victimă neajutorată ale cărei emoții sunt nevoite să crească sau să scadă dramatic, în funcție de modul în care lumea te tratează.

Dacă, într-adevăr, evenimentele externe ar fi cele care ne înfurie, am răspunde cu toții la fel în fața unor întâmplări asemănătoare. De exemplu, să luăm o situație în care zece oameni sunt blocați într-un ambuteiaj în trafic și întârzie la o întâlnire importantă. Vor reacționa toți zece exact în același fel? Desigur că nu.

Unele persoane blocate în trafic se pot înfuria în mod vizibil, claxonând, țipând la alți șoferi și gândindu-se: „De ce trebuie ca nenorociții ăștia să conducă atât de prost? Îmi vine să-i omor!“. Alți șoferi pot clocoti în interiorul lor, spunându-și: „De ce nu mi-am luat mai mult timp? Trebuia să plec mai devreme. Ce idiot sunt!“. Totuși, alții pot rămâne calmi, reamintindu-și: „Astfel de lucruri se întâmplă din când în când majorității oamenilor. Asta e!“

Oameni diferiți reacționează diferit în fața acelorași evenimente. De fapt, chiar tu arareori reacționezi la fel de fiecare dată când te regăsești în aceeași situație. Ce explică aceste reacții emoționale diferite? În cele mai multe cazuri, *credințele* tale despre lucrurile care se întâmplă îți determină răspunsurile emoționale. În cazul furiei, atunci când ești frustrat, reacțiile pot părea aproape automate. Furia ta poate *lăsa impresia* că apare pur și simplu ca răspuns la evenimentele exterioare. Totuși, așa cum vom continua să demonstrăm în această carte, poți deveni

destul de ușor conștient de credințele care te-au determinat să-ți creezi furia și să te blochezi acolo. Tu — și nu ceilalți oameni ticăloși — ți-ai creat furia. Da, așa e!

Pentru a-ți reduce cu succes furia și pentru a înfrunta mai sănătos dificultățile vieții, renunță la ideea că situațiile nedrepte, persoanele dificile și frustrările majore te *fac* în mod automat furios. Da, și ele contribuie la asta. Dar tu ești cel care creează în mare măsură ceea ce simți. Acceptarea acestei responsabilități reprezintă un prim pas crucial în gestionarea eficientă a furiei.

Acestea cinci sunt unele dintre cele mai frecvente mituri pe care le-am observat la clienții noștri care au căutat ajutor psihologic pentru problemele legate de furie. Există multe alte raționamente greșite privind furia, așa cum au subliniat Carol Tavris, Bud Nye și alții. Pentru moment însă, mulțumește-te cu cele cinci descrise mai sus, ca să poți purcede la următoarele capitole despre cum să trăiești cu și fără sentimentele de furie.

---

[6] Carnegie Hall — prestigioasă sală de concerte din New York, SUA. (*N.t.*)

3
Abordarea REBT și ABC-ul furiei

Înțelegerea și folosirea ABC-urilor din REBT (terapia rațional-emotivă și comportamentală) îți pot oferi o abordare mai satisfăcătoare a problemei gestionării furiei decât probabil ai crezut vreodată că este posibil. Nu este totuși o formulă magică. REBT caută soluții pentru problemele tale și le abordează realist, nu prin magie.

Cum a apărut REBT? Ce o diferențiază de alte forme de psihoterapie?

Eu (AE) am creat principiile REBT pornind de la propria mea experiență și propria cercetare clinică. Mai apoi, aceste principii au fost susținute de sute de studii experimentale. Pe parcursul carierei mele de psihoterapeut, am folosit multe tehnici diferite în tratarea clienților. Ani de experiență clinică și cercetări intense m-au convins că cele mai multe dintre terapiile populare — în special psihanaliza clasică, pe care am practicat-o timp de câțiva ani — sunt ineficiente, prea scumpe și consumă prea mult timp, atât pentru clienți, cât și pentru terapeuți. Așa că în 1953 am început să caut tehnici mai bune.

Am formulat multe dintre principiile REBT, pornind de la înțelepciunea filosofiei, precum și de la psihologie. Încă de tânăr am făcut din studierea filosofiei un hobby de bază; prin includerea unora dintre principiile filosofice în terapie, am descoperit cum clienții mei puteau să obțină rezultate mai bune în mult mai puțin timp decât atunci când foloseam abordări nonfilosofice. Așa că în ianuarie 1955 am inițiat REBT, iar de atunci am contribuit la formarea a mii de terapeuți. Urmându-mi exemplul, în anii

1960 și 1970, Aaron Beck, David Burns, William Glasser, Maxie Maultsby Jr., Donald Meichenbaum și alți terapeuți excelenți au început să practice Terapia Cognitiv-Comportamentală (CBT[7]), care se aseamănă îndeaproape cu REBT în multe privințe. CBT este o formă generală de terapie care a fost modelată după REBT și care folosește multe dintre teoriile și practicile REBT. Totuși, CBT nu accentuează cerințele absolutiste ale oamenilor atât de mult precum o face REBT și subliniază mai puțin partea afectivă și experiențială, comparativ cu REBT. Cartea de față îți va arăta cum să folosești REBT în mod specific, dar și cum să aplici CBT pentru furie și alte probleme emoționale.

Întrucât autorii acestei cărți sunt psihoterapeuți practicanți, îți recomandăm în mod firesc să cauți un practicant competent de REBT sau de CBT atunci când ai o problemă emoțională serioasă. Am descoperit însă că prin folosirea REBT, te poți „terapeutiza“ chiar tu însuți. În această carte îți vom explica în ce fel, în mare măsură, tu îți creezi propria furie la nivel *filosofic* — recurgând la o gândire absolutistă centrată pe porunci, pe comandamente. Astfel, dacă înțelegi cum să-ți observi și să-ți controlezi propriile gânduri, te vei plasa în poziția în care poți să ai puterea de a-ți reduce furia distructivă.

REBT include metode de învățare autonomă, pentru a te ajuta să-ți gestionezi furia chiar și în situații deosebit de dificile. Chiar și atunci când ești abuzat și înșelat pe nedrept? Da, chiar și atunci!

Pentru a-ți arăta cum să controlezi sănătos trăirile intense de furie, mânie și setea de răzbunare, hai să recurgem la un exemplu. Imaginează-ți că Jack și Joan au promis că veți fi colegi de apartament și că veți împărți chiria, cu condiția ca tu să renovezi și să mobilezi locul. Ești de acord cu propunerea. Te străduiești din greu și cu multe costuri personale să îți ții partea din învoială. În

ultimul moment, prietenii tăi te informează că și-au făcut alte planuri și nu-și pot respecta partea lor de înțelegere. Te simți extrem de furios pe ei. Nu numai că ai cheltuit considerabil, dar ești nevoit pe ultima sută de metri să găsești pe altcineva cu care să împarți apartamentul.

Cum poți face față în mod eficient furiei? Inițial, e posibil să-ți cenzurezi emoțiile. Dar, pentru că tot ai aceste trăiri, resentimentul implicit va interfera în mare măsură cu prietenia cu Joan și Jack. Așa că nu rezolvi nimic dacă te abții, iar furia interferează cu celelalte activități pe care le ai. Această soluție nu va funcționa.

Ai putea decide să-i confrunți pe Jack și Joan cu trăirile tale, *exprimându-le liber*. „Stați un pic“, ai spune, „nu vă permit să mă tratați așa! La urma urmei, ați spus că vom împărți apartamentul după ce eu îl aranjez și îl mobilez. Nu aș fi făcut asta niciodată dacă, la început, nu ați fi fost de acord să-l împărțim. M-ați nedreptățit în mod clar și v-ați purtat cu adevărat mizerabil. Cum ați putut face așa ceva unui prieten? Nu v-am făcut niciodată ceva atât de urât și chiar nu înțeleg cum vă așteptați să aveți prietenia cuiva dacă-l tratați atât de rău.“

Dând glas furiei în mod deschis, e posibil să le arăți pe bună dreptate lui Joan și Jack cât de mult greșesc. Totuși, tu critici și comportamentul (fapta), și pe ei (făptașii). Procedând așa, îi vei împinge adesea să fie defensivi, să nege și îi încurajezi să se dezlănțuie furioși asupra ta.

Nu uita că Jack și Joan, asemenea celei mai mari părți a rasei umane, au probabil anumite tendințe puternice de autoblamare. Prin urmare, atunci când le subliniezi erorile, ei tind să se simtă mai rău decât ai intenționat. Ca urmare a observațiilor tale critice, indiferent de cât de bine sau de creativ le exprimi, prietenii tăi ajung să se simtă teribil de vinovați și vor încerca adesea să te facă și pe tine să te simți la fel de culpabil. Așa că exprimarea onestă a furiei nu doar că-i va răni pe ei, dar te poate răni

și pe tine.

O altă alternativă — cea a *iertării creștine* — presupune să întorci și celălalt obraz. În lumea noastră adeseori abuzivă și ostilă, acest lucru poate fi însă nepractic. Oamenii se vor simți mai puțin intimidați de tine — și probabil vor cu atât mai tentați să profite de pasivitatea sau de firea ta liniștită. Se poate într-adevăr să te porți frumos. Asta nu înseamnă însă că ceilalți te vor respecta și te vor trata la fel de bine cum îi tratezi tu.

Privind alternativele pentru gestionarea furiei prezentate mai sus, poți observa că deși fiecare dintre ele poate funcționa *uneori*, aplicarea lor pentru orice context are dezavantaje reale. Așa că haideți să căutăm soluții care îți vor permite să faci față situațiilor dificile și să obții ceea ce îți dorești, fără a fi lipsit de onestitate, fără a încuraja răspunsuri ostile sau o atitudine defensivă la ceilalți sau fără a lăsa poarta deschisă pentru viitoare abuzuri.

Putem spune suficient de sigur că nu există vreo metodă perfectă pentru a face față furiei perturbatoare. Permite-ne să îți prezentăm unele proceduri folosite în mod obișnuit în REBT și în Terapia Cognitiv-Comportamentală (CBT), terapii care au avut succes de mai bine de patru decade în a-i ajuta pe oameni să-și gestioneze furia. Dacă faci un efort și iei cu adevărat în calcul experimentarea practicilor REBT și CBT pe care ne pregătim să le descriem și dacă le exersezi de-a lungul unei perioade de timp, credem că și tu vei învăța să-ți gestionezi eficient furia — așa cum i-am ajutat deja pe numeroși clienți de-ai noștri să o facă.

Cum poți să-ți gestionezi furia folosind metodele REBT? Hai să examinăm ABC-ul REBT.

Începem prin localizarea lui C — *Consecința emoțională (sau comportamentală)*: furia.

Privim apoi spre A — *Experiența Activatoare sau Adversitatea*: Joan și Jack nu au reușit să-și țină cuvântul

într-o înțelegere importantă pe care au avut-o cu tine.

Când ne uităm la A și la C, poate părea că A cauzează C. Teoria REBT presupune însă că, deși Experiența Activatoare contribuie la Consecința emoțională (furia), în realitate prima nu o *determină* pe a doua. Se întâmplă așa deoarece atunci când te uiți cu atenție la relația dintre A și C — așa cum vom face pe parcursul acestei cărți — vei descoperi într-adevăr că retragerea prietenilor tăi din înțelegere îți creează inconveniente și te dezamăgește foarte mult pentru că te împiedică să obții ceea ce îți doreai. Însă *doar* retragerea lor nu duce în mod obligatoriu la sentimente de furie. Mai deloc!

Dacă furia ta, C, ar rezulta direct din A, atunci ar trebui să presupunem că de fiecare dată când vei întâlni orice A specific, vei simți aceeași emoție în punctul C. Totuși, de fapt, nu se întâmplă asta. De exemplu, știm că apa fierbe la o temperatură și îngheață la alta, iar acest lucru este adevărat pentru toate situațiile care implică apa și temperatura. Cu toate acestea, în cazul interacțiunii dintre oameni și situații, astfel de legi fizice nu mai sunt valide. Suntem adesea surprinși de reacția unei persoane față de o anumită situație. De exemplu, auzim despre victime ale infracționalității, care, în loc să coopereze cu autoritățile pentru a aduce infractorul în fața justiției, fac exact contrariul. Destul de ciudat, victimele chiar își ajută atacatorii să scape de urmărirea penală. Dacă examinăm o sută de oameni, toți victime ale aceleiași infracțiuni, vom găsi multe reacții diferite. Unii dintre ei vor avea o reacție de iertare, alții vor presa pentru cea mai grea pedeapsă posibilă, iar alții vor răspunde undeva între aceste două extreme. O Consecință emoțională, deși afectată de o Experiență Activatoare, nu rezultă direct din ea.

Apoi, evident, avem un *oarecare* grad de control asupra răspunsurilor noastre în fața diverselor situații. Cu cât suntem mai conștienți de posibilele răspunsuri în fața

nedreptății, cu atât mai probabil este că vom lua în calcul o reacție lipsită de furie. Să ne amintim că suntem capabili să creăm credințe (*Beliefs* — B[8]) *între* A și C. Credințele noastre (B) despre A determină în mare măsură răspunsul la A. Cu cât devenim mai conștienți în legătură cu credințele (B) *despre* A, cu atât avem o șansă mai bună să facem alegeri care ne ajută să ne atingem obiectivele. Alegând să ne gândim la Adversități (A), încetăm să ne mai purtăm prea impulsiv sau prostește în punctul C. Din nefericire, arareori reflectăm asupra gândirii noastre; prin urmare, schimbăm arareori influența pe care o au gândurile asupra acțiunilor și reacțiilor noastre.

Tu, la fel ca orice altă persoană, ai dezvoltat un *Sistem de Credințe* (B — *Belief System*) pe care te bazezi, pentru a face judecăți și pentru a evalua oamenii și evenimentele. Deși ai propriul Sistem de Credințe sau Valori, ai și multe credințe similare cu cele ale altor persoane din familia și cultura ta. Sistemul de Credințe al diverselor culturi variază semnificativ sub multe aspecte importante și, de-a lungul timpului, acest sistem se modifică în interiorul unei anumite culturi. Ca individ, poți avea simultan mai multe Sisteme de Credințe diferite; uneori îți modifici radical trăirile și opiniile pentru a rămâne fericit și productiv într-o lume în continuă schimbare.

Credințele tale individuale nu îți aparțin în totalitate. O mare parte din ceea ce consideri bun sau rău, corect sau greșit ai asimilat de la generațiile anterioare sau de la grupul tău social.

Deși Sistemul de Credințe (B) îți influențează puternic reacțiile de la punctul C (consecințe emoționale), B nu este singurul factor care-l determină pe C. Și A (adversitatea) îți influențează considerabil reacțiile. Prin urmare, C este egal cu A x B. Adeseori nu poți avea vreo influență majoră asupra lui A, deși poți încerca cu îndârjire. Din fericire, de obicei, îl poți modifica pe B — așa cum vom vedea.

Niciuna dintre experiențele tale nu are o valoare stabilită în și prin sine. Tu le *conferi* valoare. Ține de natura noastră să valorizăm și să ne evaluăm experiențele. Lucrurile pe care le dorești și le preferi le numești „bune“, iar pe cele care îți displac le numești „rele“. Odată ce apreciezi sau evaluezi experiențele (A) — deci creezi credințe (B) despre ele — aceste credințe (B) îți determină emoțiile și comportamentele care însoțesc aceste A-uri.

Știind care sunt A-urile și C-urile tale, poți să-ți dai seama cu ușurință care sunt B-urile și să le faci față mai bine C-urilor, în mod special autoblamării și furiilor distructive. Astfel, plecând de la furia (C) în legătură cu, să spunem, o nedreptate pe care ai trăit-o (A), îți poți da seama rapid de credințele iraționale (cI) care duc la C și le poți Disputa (punctul D), punându-le la îndoială acuratețea și utilitatea. În următorul capitol, îți vom arăta cum să faci acest lucru.

Plecând de la C (Consecințe), înveți că sentimentele de furie (sau orice altă trăire autodistructivă) urmează unei experiențe „negative“ în fața A. Poți observa și că Sistemul de Credințe (B) îți influențează puternic trăirile în punctul C. Sub acest aspect, REBT te ajută să descoperi exact cum credințele tale contribuie la trăirile negative și dezadaptative de furie și îți arată cum îți poți modifica oricare dintre credințe, examinându-le caracterul irațional. REBT îți arată cum credințele raționale (cR) sau adaptative te fac să te simți, în mod sănătos, plin de regrete sau dezamăgit în loc de înfuriat (C), dar și cum credințele iraționale (cI) sau autodistructive tind să te facă furios (C) în legătură cu Adversitățile (A). De asemenea, vei afla cum poți contesta (D) aceste cI pentru a avea din nou trăiri adaptative și lipsite de furie.

[7] CBT — *Cognitive Behavioral Therapy*. Am ales folosirea acronimului englez deoarece acesta este folosit în mod curent în România în mediile de specialiști. (*N.t.*)

[8] Pentru a facilita înțelegerea teoriei ABC, în această secțiune a cărții am păstrat notația B pentru Beliefs — Credințe. Apoi, pe parcursul cărții, am folosit notația cR — credințe raționale și cI — credințe iraționale, pentru a-i ușura cititorului român folosirea activă a termenilor. (*N.t.*)

4
Aspectele raționale și irațională ale furiei

În acest capitol vom încerca să îți demonstrăm modul în care credințele tale raționale, utile, și credințele iraționale, nefolositoare, se încadrează în doar câteva categorii principale — precum și modul în care poți învăța să recunoști și să-ți modifici credințele autosabotoare. Hai să începem, așa cum o facem de obicei, cu C-ul din ABC-ul REBT. Atunci când ceva nu merge bine în viața ta în punctul A, ne așteptăm să găsim două tipuri de emoții negative în punctul C (Consecința). Acestea tind să fie:

Emoții negative adaptative — cum ar fi dezamăgirea, regretul și frustrarea
Emoții negative dezadaptative — cum ar fi depresia, panica, furia, autocompătimirea și toleranța scăzută la frustrare

Deși nu există o definiție strictă a vreuneia dintre aceste categorii, am putea spune că emoțiile și comportamentele negative adaptative te vor ajuta să faci față necazurilor și problemelor, depășindu-le și atingându-ți principalele obiective. Aceste emoții negative te ajută să trăiești fericit și productiv, fără suferință și frustrări inutile. Pe de altă parte, emoțiile negative dezadaptative tind să te împiedice în atingerea multora dintre obiectivele majore pe care le ai.

De asemenea, putem împărți Sistemul de Credințe (B) în două categorii de bază:

Credințe Constructive sau Raționale (cR)
Credințe Distructive sau Iraționale (cI).

Putem presupune în siguranță că, practic, toate ființele umane dețin numeroase credințe raționale. Dacă nu ar fi așa, rasa umană nu prea ar putea să supraviețuiască. Așa cum am observat mai devreme, învățăm multe din credințele noastre raționale (cR) și iraționale (cI) de la părinții și bunicii noștri. Însă, așa cum au arătat George Kelly, Jean Piaget și alții, de asemenea construim noi înșine multe dintre ele. De ce procedăm așa? Deoarece rezolvăm probleme în mod natural și putem crea cu ușurință și idei care să ne ajute, și idei care să ne saboteze.

Atunci când ți se întâmplă ceva neplăcut în punctul A (Experiența de activare sau Adversitatea) și te simți tulburat în punctul C (Consecința emoțională), ai atât cR, cât și cI. Dacă cR sunt mai puternice (au mai multă forță) decât cI, de obicei nu te vei simți tulburat (anxios sau furios) în punctul C; dar dacă cI sunt mai puternice, de obicei te vei simți tulburat în punctul C.

Hai să revenim la exemplul nostru și să vedem dacă putem localiza cR. Știm că te simți furios pe Jack și Joan în punctul C, după ce s-au retras necinstit dintr-o înțelegere importantă (A). Prin urmare, e posibil să îți spui ție însuți (în punctul B, al credințelor) ceva de tipul: „Ce lucru rău mi-au făcut. E teribil că mizerabilii ăștia mă tratează atât de nedrept!“ Aceasta poate părea o afirmație rațională sau rezonabilă. Totuși, privind îndeaproape, putem vedea că deși aparent aici ai o singură idee, de fapt sunt două idei contradictorii.

În primul rând, te gândești: „Ce lucru rău mi-au făcut. Mi-au stricat serios planurile și nu doar mi-au creat mari neplăceri, dar m-au și pus pe nedrept într-o situație foarte dificilă“. Observația că Joan și Jack ți-au făcut un lucru rău pare și corectă, și realistă.

În al doilea rând, îți spui: „E groaznic că mizerabilii ăștia mă tratează atât de nedrept!“ Aici vezi acțiunile lui

Jack și Joan ca fiind „rele“ și „groaznice“ și sfârșești având o credință irațională. Credința că acțiunea lor este teribilă sau oribilă este irațională (cI) din mai multe motive: 1) Numind gestul lor „groaznic“, presupui că este probabil 100% rău, adică cel mai rău posibil. Acestea sunt exagerări, deoarece gestul lor — haideți să o spunem — nu a fost *atât* de rău. 2) Sugerezi cu tărie că acțiunile lor sunt atât de greșite, încât *nu ar trebui absolut deloc* să existe și că Joan și Jack nu au niciun drept să le facă să existe. De fapt, modul nedrept în care te-au tratat chiar *trebuie* să existe — deoarece, în mod indubitabil, el *există*. Iar ei *au* dreptul — adică, *au* prerogativa — de a face lucruri corecte sau greșite. Ei au *libertatea* de a se comporta pe cât de rău doresc. 3) Susții că Jack și Joan au făcut o faptă nedreaptă sau mârșavă — și, conform oricăror standarde culturale, ai dreptate. Totodată, spui însă că ei *sunt* niște mizerabili și că întreaga lor ființă și esență *este*, și probabil va fi întotdeauna, mizerabilă. O supragеneralizare și exagerare destul de mare! 4) Unde te va duce „catastrofizarea“ în legătură cu ceea ce au făcut și blamarea întregii lor ființe pentru doar o mică parte a comportamentului lor — unde te vor duce aceste credințe? Răspuns: într-un iad mai degrabă similar cu cel la care îi condamni pe ei. Astfel, te vei înfuria foarte mult, probabil vei face lucruri prostești din cauza furiei, probabil îi vei încuraja lesne pe Jack și Joan să fie furioși pe tine și vei isca alte diverse necazuri inutile pentru toată lumea.

Poți înțelege de ce reacțiile — și reacțiile exagerate — pe care le ai în fața modului nedrept în care te-au tratat prietenii pot fi mai degrabă dăunătoare decât de ajutor? Gândește-te bine!

Oferindu-le cI puterea de a-ți copleși cR, tinzi să ignori realitatea, să gândești ilogic, să cauți necazuri suplimentare și să pui opreliști în fața emoțiilor adaptative și a acțiunilor constructive. REBT îți arată că dacă nu ești

conștient de cI și nu depui efort pentru a le modifica, atunci vei continua să ai probleme în a face față furiei și altor emoții perturbatoare. REBT include multe tehnici de ordin afectiv pentru schimbarea acestor trăiri și multe metode orientate către activități de amelioare a comportamentului. *REBT susține însă că, dacă îți dorești să-ți modifici emoțiile și acțiunile în cea mai eficientă manieră, atunci ar fi mai bine să acorzi o atenție specială schimbării Sistemului de Credințe.*

Haideți să reluăm: În punctul A (al adversității), știm că Joan și Jack te-au tratat nedrept, retrăgându-se din învoiala pe care o aveați.

- Atunci când am discutat cR, Sistemul de Credințe Raționale, am descoperit că tu crezi: „Nu-mi place asta. Mi-aș fi dorit să nu mă fi tratat cu atâta meschinărie".
- În punctul C, al Consecinței emoționale adaptative, trăiești emoții de dezamăgire, neplăcere și disconfort.
- *Credința Rațională*: „Nu-mi place ce se întâmplă". Emoții negative adaptative: dezamăgire, frustrare, regret.

În opoziție, dacă descoperim că în punctul C ești înfuriat pe Jack și Joan (Consecința dezadaptativă), vei dori să folosești REBT pentru a căuta acele cI care au dus la acest C (furie).

Pentru a descoperi și elimina din rădăcini cI, folosește metoda REBT a Disputării sau Contestării (D), metodă menită să descopere orice credințe nerealiste sau ilogice (cI) pe care le ai în punctul B. Formulându-ți furia într-un cadru de referință REBT, îți poți descoperi cR și cI, observând mai întâi ce se întâmplă în punctele A și C. De exemplu, una dintre cR este: „Cât de neplăcut din partea lui Jack și Joan să facă o înțelegere cu mine și apoi să se retragă dintr-odată". Această credință *are* sens, aproape toată lumea ar fi de acord cu ea. De asemenea, a le percepe comportamentul doar ca fiind neplăcut te va determina,

probabil, să simți o dezamăgire adaptativă în locul unei furii distructive.

Continui să-ți observi credințele (B — *Beliefs*), pentru a descoperi ce altceva ai gândit. Apoi sesizezi că ți-ai spus și: „E *îngrozitor* că Joan și Jack s-au purtat atât de iresponsabil! E ceva extrem de nedrept și de *groaznic*!“ Deși, la o primă vedere, această credință ar putea să nu pară foarte irațională sau ilogică, ea este, de fapt, una dintre cele patru afirmații iraționale pe care oamenii le spun adesea pentru a-și crea — da, a-și crea — furia. Atunci când spui că este *teribil, oribil sau groaznic* că Jack și Joan te-au tratat nedrept, le-ai echivalat *nedreptatea* cu oroarea și nu ai reușit să înțelegi că cele două sunt diferite.

Care sunt cele patru cI fundamentale pe care tu — și miliarde de alți oameni — le inventați pentru a vă înfuria, a vă mânia, a vă pierde cumpătul și a vă apropia uneori de comiterea unei crime? De obicei, acestea sunt:

1. „Cât este de *groaznic* că acești oameni mă tratează nepoliticos și nedrept!“
2. „*Nu pot să suport* să mă trateze așa!“
3. „Nu *ar trebui absolut deloc, nu e permis* să mă trateze așa de rău!“
4. „Deoarece se poartă cu atâta răutate, sunt *persoane îngrozitoare* care nu merită o viață bună și care ar trebui pedepsite!“

Aceste afirmații prin care te tulburi singur sunt toate legate între ele și tind să blameze întreaga persoană pentru comportamentele sale „rele“ de la un moment dat. Contopirea unei persoane cu acțiunile sale sugerează că numai o persoană „bună“ se poate purta „bine“ și că toate actele „rele“ sunt îndeplinite de oameni „mizerabili“. Pentru a face lucrurile și mai confuze, oricine face ceva ce o altă persoană consideră ca fiind „rău“ trebuie că *este* „un om rău“. Când un „om bun“ acționează, atunci, teoretic,

acea persoană nu poate *niciodată* să facă ceva rău, deoarece *este* „un om bun“, capabil numai de acte „bune“. Din nou, dacă „un om rău“ acționează, acea persoană nu poate face *niciodată* ceva „bun“, deoarece este un om rău și poate face numai lucruri „rele“.

În realitate, știm că oamenii care sunt percepuți ca fiind buni și responsabili adeseori îi tratează nedrept pe ceilalți. De asemenea, oameni care au acționat destul de corect în mai multe situații sunt uneori etichetați de către ceilalți ca fiind „oameni răi“. Așa că mai bine am fi atenți la acest tip de suprageneralizare!

Să revenim la problema furiei față de Joan și Jack și a perceperii lor ca fiind mizerabili atunci când fac un gest mizerabil. Folosind REBT, poți observa cum Consecința dezadaptativă, furia, izvorăște din modul corect în care faci conexiunea dintre ei și acțiunile lor iresponsabile, dar *și* din modul incorect în care îi blamezi — acuzând întreaga lor persoană — pentru aceste acțiuni. Pentru a rămâne rațional, adică adaptativi pentru sine și adaptativi pentru societate — poți evalua comportamentul nedrept al lui Joan și Jack, refuzând totodată să-i etichetezi ca fiind niște „persoane oribile“.

Deoarece ai judecat doar comportamentul lui Joan și Jack — și nu întreaga lor ființă — ca fiind neplăcut și pentru că retragerea lor din învoială ți-a adus neplăceri la modul serios, poți decide acum cu înțelepciune să nu mai faci vreo învoială viitoare cu ei. Renunțând la furie, lași deschisă posibilitatea stabilirii unor relații bune cu ei, deoarece poți încă recunoaște unele dintre calitățile lor pozitive. Și pentru că nu-i respingi în totalitate, îi ajuți să observe judecata ta înțeleaptă, să te respecte ca persoană și poate îi încurajezi ca pe viitor să acționeze mai corect în raport cu tine.

Așa cum poți observa din acest exemplu, principiile REBT nu numai că se ocupă de aspectele distructive ale

furiei, dar oferă și terenul pentru restabilirea relațiilor pe baza respectului mutual. Așa cum am subliniat mai devreme, una dintre primele victime ale furiei tale ar putea foarte bine să fie pierderea relațiilor apropiate.

Până în acest punct am explicat principiile de bază ale teoriei REBT. Următorul capitol va examina metode diverse pe care le poți folosi pentru a te ajuta să identifici acele cI prin care îți creezi de obicei furia distructivă.

5
Identificarea credințelor generatoare de furie

Înțelegerea trecutului și a prezentului este fascinantă. Dar nu suficientă! Cunoașterea modului în care te-ai înfuriat inițial și în care continui să o faci și în prezent este foarte importantă. Așa că REBT îți arată ce ai făcut la început pentru a-ți declanșa furia și ce faci acum pentru a o menține.

În acest capitol vom privi către ce ai făcut înainte, ce faci încă și ce anume vei tinde să faci în continuare pentru a crea furie distructivă. Și mai important, îți vom arăta cum să folosești acest *insight* (această „înțelegere profundă"), pentru a-ți schimba obiceiurile generatoare de furie.

Este *insight*-ul de tip REBT similar *insight*-ului despre care vorbesc psihanaliștii? Nici pomeneală! — este mai profund și mai util. Dacă te duci cu problema ta de furie la un analist, acesta își va petrece probabil următorii câțiva ani arătându-ți cum familia nu te-a tratat bine în primii ani de viață și astfel ai devenit furios și cum îți transferi furia timpurie către persoanele apropiate, supărându-te astfel, în mod nevrotic, și în prezent.

Chiar dacă acest *insight* psihanalitic este corect, te va ajuta oare cu adevărat? Nu prea sunt șanse! În cel mai bun caz, te informează despre *condițiile* care au creat și care acum îți susțin furia, dar nu dezvăluie nici credințele timpurii și nici pe cele prezente *privind* acele condiții și nu te învață cum să *modifici* aceste credințe.

Insight-ul de tip REBT dezvăluie *filosofia* pe care o ai despre prezumtiva nedreptate inițială din partea familiei tale, precum și *atitudinile* referitoare la victimizarea actuală. Îți arată că, indiferent de modul în care ai fost influențat în perioada sugestionabilă a copilăriei, *continui* să te influențezi singur din nou, în prezent. Și îți arată că, fiind o persoană rațională, acum poți *modifica radical* credințele generatoare de furie. Da, poți să le modifici.

Mergând dincolo de psihanaliză, REBT subliniază că, fiind adult, ai acum la dispoziție *alegeri* conștiente. Tu — nu familia ta sau alții — poți face și direcționa acum aceste alegeri. Ca adult, îți *poți* controla ideile, atitudinile și acțiunile. Îți *poți* aranja în mare măsură viața în acord cu propriile tale comandamente — însă *ai de muncit* pentru asta.

Atunci când devin conștienți de cI, mulți dintre clienții noștri ne spun că le-au căpătat de la părinții lor. Da, dar ei aleg încă să *mențină* aceste iraționalități. Mai mult, așa cum subliniază REBT, atât copiii, cât și adulții sunt *creativi*. Pleacă de la dorințele și preferințele lor, pe care le învață parțial de la părinți și din cultură, și le transformă adesea în imperative și comenzi autodistructive — cerințe absolutiste de tipul „trebuie“, „este nevoie“, „e musai“. Așa că ei învață să fie (transformându-se *totodată* în mod creativ) niște *must*urbatori[9] autodistructivi. Da, credințele pe care le au oamenii izvorăsc parțial din ideile pe care le-au dobândit în copilărie și la care nu au renunțat în viața adultă. Ele își au însă originea și în *propriul* talent creativ al oamenilor de a inventa moduri întortocheate de gândire.

Revenind la modelul REBT, îți vom arăta cum să folosești *insight*-urile pe care le dobândești pentru a-ți descoperi și minimiza cI care-ți blochează atingerea obiectivelor. În ultimul capitol am arătat că reacțiile perturbate (C) în fața adversității (A) implică în mare

măsură cI. În acest punct, ne întrebăm: în ce constau aceste credințe (B — Beliefs)? Mai important, ce fel de cR și cI ai?

Pentru a-ți localiza cR și cI poți folosi două abordări. În primul rând, întrebi: „Ce cred în punctul B (al credințelor), exact înainte să simt Consecințele perturbate din punctul C?“ Dacă nu obții un răspuns limpede, poți încerca atunci cea de-a doua abordare. Cunoști care sunt A și C. Dacă C este dezadaptativă — cum ar fi sentimentele de furie, anxietate sau depresie — poți foarte bine să presupui că anumite cI (credințe iraționale) ți-au influențat modul în care te simți. Am enumerat deja cele patru cI cu care cei mai mulți oameni își generează furia. Dar, iată-le din nou:

1. „Cât este de *îngrozitor* sau *teribil* că mă tratezi așa!“
2. „*Nu suport* comportamentul tău iresponsabil!“
3. „*Nu ar trebui* și *nu se cuvine* să te porți atât de urât cu mine!“
4. „Deoarece te porți așa cum nu trebuie și nu se cuvine, ești o *persoană mizerabilă* și ar trebui să fii *sever pedepsit*!“

Deși aceste afirmații sunt valabile pentru furie, ele se aplică adesea, ușor diferit, și atunci când trăiești anxietate, mai degrabă decât furie la punctul C. Devii anxios în momentul în care te temi că nu vei obține ceva ce îți dorești cu adevărat — cum ar fi succesul sau plăcerea — și când ceri sau comanzi că *trebuie cu necesitate* să obții acel lucru. Anxietatea izvorăște de obicei din cI pe care le ai în legătură cu propria persoană, în timp ce furia derivă din cI pe care le ai despre ceilalți.

Folosind exemplul nostru, hai să spunem că ai primit un semnal sau un mesaj indirect din partea lui Jack și Joan cum că se vor retrage din învoiala voastră. Să presupunem că ai auzit că i-au făcut o aluzie unui prieten în legătură cu

încălcarea înțelegerii voastre. Nu știi încă sigur dacă se vor retrage și ai ezitări în a-i confrunta în legătură cu acest aspect. Așa că în punctul A te gândești că se pot retrage, dar ai dubii. În punctul C ajungi să te simți anxios. Care sunt cI care îți creează în mare măsură anxietatea (C)? Probabil sunt:

1. „Cât de *îngrozitor* ar fi dacă Joan și Jack se retrag din înțelegerea noastră! Nu voi reuși să mă descurc cu apartamentul și asta va fi *teribil*!“
2. „N-aș putea *suporta*, în astfel de circumstanțe, neplăcerea că îmi vor vârî chestia asta pe gât!“
3. „*N-ar fi trebuit* să le permit să mă bage în situația asta și sunt o *cârpă* că le-am permis asta!“
4. „Dacă nu fac față așa cum *trebuie* la posibila lor retragere, sunt o *persoană inferioară* și merit ceea ce primesc, pentru că nu gestionez situația așa cum *ar trebui* să o fac!“

Așa cum poți observa cu ușurință, cI de mai sus care te fac să te simți anxios sunt similare celor care te fac să te înfurii. Principala diferență este că, în cazul anxietății, ai aceste credințe mai degrabă despre tine însuți decât despre Jack și Joan.

O altă modalitate prin care poți genera trăiri negative dezadaptative în punctul C, supărându-te astfel inutil, poate fi următoarea. Hai să spunem că în loc să se retragă din învoiala pe care o aveați împreună, Joan și Jack s-au transferat în altă parte și au fost nevoiți să se mute din oraș. Îți dai seama că au avut destul de puține opțiuni în această privință deoarece își puteau păstra locul de muncă doar mutându-se. Așa că le înțelegi decizia. Dar, deși nu ești furios pe Joan și Jack, descoperi că te simți teribil de deprimat în ceea ce privește aspectul C. Atunci este posibil să ai cI de tipul:

1. „Cât de *îngrozitor* că lucrurile s-au sfârșit atât de prost

pentru mine!“
2. „*Nu pot să suport* că lucrurile au luat această turnură!“
3. „Lucrurile *nu ar trebui* să se întâmple așa și să fie atât de supărătoare!“
4. „Nimic nu iese cum îmi doresc. Viața e *mereu nedreaptă* cu mine — și *nu trebuie* să fie așa!“

În mod evident, credințele de mai sus sunt irațională și autodistructive (cI). Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi avem astfel de idei atunci când ne deprimăm. Acest lucru tinde să arate că tipurile de cI care produc furie, anxietate și depresie sunt destul de asemănătoare. Credințele irațională generatoare de furie îi critică aspru pe *ceilalți*. Credințele irațională care induc anxietate te critică aspru *pe tine*. Iar credințele irațională care generează depresie critică uneori aspru *circumstanțele de viață*.

Practicienii de REBT întâlnesc constant numeroase cI pe care le nutresc oamenii și care aduc furie, anxietate și depresie. La o examinare mai atentă, am descoperit însă că putem plasa aproape toate aceste cI în trei rubrici de gândire de tip *must*urbator: (1) *Anxietate și depresie*: „*Trebuie neapărat* să mă descurc bine și să primesc aprobarea celorlalți importanți!“ (2) *Furie și mânie*: „*Trebuie* să mă tratezi cinstit și cu amabilitate!“ (3) *Toleranță redusă la frustrare, furie* și *depresie*: „Condițiile *trebuie* să fie așa cum îmi doresc eu să fie!“. Acești „trebuie“ dogmatici par a fi fundamentali pentru practic toate nevrozele oamenilor. Apoi, atunci când realitatea nu aduce satisfacerea acestor „trebuie“, așa cum se întâmplă, desigur, adesea — oamenii care funcționează conform setului *must*urbator tind să tragă câteva concluzii „logice“:

1. *Catastrofizarea* — „Este *îngrozitor* că mă descurc atât de prost (când *ar trebui cu necesitate* să mă descurc mai bine)!“ „E teribil atunci când mă tratezi nedrept (de

vreme ce *se cuvine în mod obligatoriu* să mă tratezi cu mai mult respect)!“

2. *Sindromul „nu pot să suport“* — „Atunci când nu mă tratezi bine (ceea ce *nu trebuie absolut deloc* să faci), nu pot să mai suport!“ „Atunci când condițiile sunt foarte proaste pentru mine (așa cum *nu ar trebui absolut deloc* să fie), nu le mai pot tolera!“
3. *Blamarea* — „Atunci când mă port foarte rău (așa cum *nu trebuie absolut deloc* să o fac), sunt o persoană mizerabilă, îngrozitoare, care merită să sufere!“; „Atunci când mă port prostește și incompetent (așa cum *nu ar trebui absolut deloc* să o fac), sunt o persoană lipsită de valoare, pe deplin inadecvată!“; „Atunci când mă tratezi cu meschinărie și pe nedrept (așa cum *nu ar trebui absolut deloc* să o faci vreodată), tu ești o persoană îngrozitoare, mizerabilă!“
4. *Totul sau nimic; supragenerализarea* — „Dacă eșuez de câteva ori în legătură cu un obiectiv important (ceea ce *nu trebuie absolut deloc* să fac), voi eșua *întotdeauna*, nu voi reuși *niciodată* și voi demonstra că nu sunt bun de nimic!“; „Dacă mă tratezi foarte urât și nedrept (așa cum *nu se cuvine absolut deloc* să o faci), ești o persoană care nu mă va trata *niciodată* bine!“

Vei observa că atunci când tu, asemenea altor oameni, te tulburi singur, tinzi să folosești una sau mai multe dintre aceste cI. Uneori pe toate! *Catastrofizezi* în legătură cu Adversitățile (A) nefericite. Insiști că *nu le poți suporta*. Te blamezi pe tine sau dai vina pe alți oameni și pe circumstanțele de viață, pentru că ți-au produs probleme. Supragenerализezi în legătură cu ele și le vezi în termeni de totul-sau-nimic, de alb-și-negru. Nu numai că oferi *importanță* și *semnificație* Evenimentelor Activatoare nefericite sau Adversităților, dar le și *exagerezi în mare măsură* — le iei *prea* în serios.

De ce? Pentru că asta tind oamenii să facă în mod frecvent. Nu *trebuie*, dar *tind* să facă asta. Pentru a rămâne în viață și pentru a deveni fericiți, oamenii sunt nevoiți de obicei să prioritizeze sau să accentueze anumite lucruri — cum ar fi obținerea unei cantități suficiente de aer, hrană, apă și adăpost. Altfel, ar muri. *Ar fi de preferat* ca oamenii să prioritizeze multe alte lucruri — cum ar fi să se înțeleagă bine cu ceilalți, să aibă relații intime, să aibă un loc de muncă sau o profesie adecvate, să aibă scopuri și obiective pe termen lung și să se bucure de anumite activități recreaționale. Altfel, vor supraviețui mai degrabă nefericiți.

Prin urmare, REBT susține că *„trebuie“* este OK atâta vreme cât este un „trebuie“ enunțat ca pe ceva *preferabil*. Așadar, poți considera în mod rațional că: *„E de preferat* să reușesc în viață, să câștig aprobarea oamenilor și să mă simt confortabil — dar *nu trebuie* să obțin neapărat toate astea. *Pot* să trăiesc și să fiu rezonabil de fericit chiar dacă eșuez, obțin dezaprobările celorlalți și trăiesc inconfortabil“. Poți crede și că: „Dacă îmi doresc anumite rezultate — cum ar fi să obțin și să păstrez un loc de muncă bun —, atunci trebuie să candidez pentru acel job, să am un interviu favorabil, să mă duc în mod regulat la muncă, să mă înțeleg cu șefii mei etc. Dar nu e *absolut necesar* să obțin și să păstrez un loc de muncă bun. Este doar un lucru foarte *dezirabil*!“

REBT subliniază în mod special rezultatele proaste pe care le vei obține de obicei — deși nu întotdeauna — dacă pleci de la imperativele *„ar trebui“* și *„se cuvine“*. Așa cum am menționat mai sus, te tulburi și îți pui singur piedici cu trei cerințe fundamentale sau nucleare: *„Trebuie neapărat* să performez bine!“, „Ceilalți oameni *trebuie întotdeauna* să se poarte frumos!“ și „Circumstanțele *trebuie să fie întotdeauna* așa cum mi le doresc eu să fie!“. Pentru a te face să te simți în mod inutil furios, anxios sau deprimat,

aproape întotdeauna îți consideri dorințele ca pe niște nevoi imperioase, îți transformi preferințele în niște cerințe și porunci, respectiv faci din dorințele tale relative niște directive absolute.

Ori de câte ori te simți cu adevărat tulburat din punct de vedere emoțional, tinzi să recurgi la una, două sau la toate trei aceste forme de gândire de tip *must*urbare. Multe probleme umane au prea puțin de-a face sau chiar nimic cu cerințele interioare, dar problemele emoționale izvorăsc de obicei din aceste forme de gândire și comportament. După ce am discutat cu mii de oameni cu diverse grade de tulburare, încă nu am găsit vreunul care să nu fi creat el însuși, prin propria secure a discursului său interior, o mare parte din perturbările sale emoționale inutile.

Practic, toți bărbații și toate femeile au foarte multe cI, fiecare în parte ajungând să contribuie la dificultățile proprii. Așa cum am observat deja, toate aceste cI par a se încadra în câteva mari categorii. Vom descrie acum unele dintre variațiile comune ale *credințelor iraționale* care contribuie sau care provoacă perturbări emoționale.

ACEL „TREBUIE“ IRAȚIONAL REFERITOR LA ÎMPLINIRI ȘI APROBARE

„Trebuie să mă descurc bine, să câștig aprobarea celorlalți și să nu fiu niciodată respins, altfel sunt o persoană mizerabilă, inadecvată.“

Odată ce crezi această idee, așa cum par a face numeroși oameni în toate părțile lumii, ai putea atunci să conchizi cumva logic: „Dacă sunt o persoană mizerabilă sau inferioară, voi reuși arareori sau nu voi reuși niciodată în proiecte importante, așa că atunci care e sensul să mai încerc?“

Acest „trebuie“ irațional referitor la împliniri și aprobare este autodistructiv, deoarece duce adesea la sentimente puternice de anxietate, de depresie, de lipsă de valoare și de ură de sine, precum și la evitare, procrastinare, inhibiție și alte comportamente de retragere.

Pentru a complica lucrurile și mai mult, atunci când pretinzi că *trebuie* să ai o performanță bună și că *trebuie* să fii acceptat de ceilalți, te porți, de fapt, mai puțin adecvat și aduci la suprafață problemele emoționale și comportamentale abia menționate. Apoi te gândești frecvent la aceste simptome, în mod *must*urbator: „Nu trebuie să mă simt anxios! Trebuie să evit proiectele în care pot eșua!“. Ai creat astfel simptome secundare *referitoare* la simptomele primare — în special anxietate în legătură cu anxietatea ta și depresie referitoare la depresia ta — iar acum te superi *dublu*!

ACEL „TREBUIE“ IRAȚIONAL REFERITOR LA CEILALȚI

„Ceilalți trebuie *cu necesitate* să mă trateze cu respect și amabilitate și exact așa cum îmi doresc să mă trateze. Dacă nu fac asta, ei sunt oameni răi și ar trebui blamați și pedepsiți pentru comportamentul lor îngrozitor.“

Acest „trebuie“ irațional te face adeseori să fii furios, răutăcios, meschin, combativ și/sau răzbunător — și, desigur, îi încurajează frecvent pe oamenii de care nu-ți place să te trateze mai rău ca până acum. De asemenea, e posibil să îți spui cu ușurință: *„Nu se cuvine* să fiu furios și răzbunător!“, și poți astfel să te înfurii *pe tine însuți* pentru că ești furios *pe ei*.

ACEL „TREBUIE“ IRAȚIONAL

REFERITOR LA CIRCUMSTANȚELE DE VIAȚĂ

„Lumea (și oamenii din ea) *trebuie* aranjată astfel încât să obțin practic tot ceea ce îmi doresc cu adevărat, atunci când îmi doresc. Și, în plus, circumstanțele *trebuie* aranjate astfel încât să nu primesc ceea ce nu-mi doresc. Mai mult, de obicei trebuie să obțin ceea ce îmi doresc rapid și cu ușurință."

Aceste cerințe autodistructive îți creează toleranță redusă la frustrare sau disconfort. Atunci când gândești cu determinare în acest mod, te simți furios în fața condițiilor neprielnice și te revolți frecvent în loc să le schimbi sau să le faci față. Tinzi să te simți deprimat sau lipsit de speranță, să renunți și să te retragi, să te vaiți și să țipi că lucrurile sunt *îngrozitoare* și că tu *nu le poți suporta*. Apoi e posibil să te critici cu asprime, pentru că ai așa o toleranță scăzută la frustrare.

Aceste trei cI nucleare au, desigur, numeroase variațiuni. Din nou, putem observa că atunci când deții aceste credințe, ele te încurajează să recurgi la catastrofizare, la sindromul „nu pot să suport", la blamarea propriei persoane și a celorlalți și la suprageneralizări ineficiente.

---

[9] Joc de cuvinte intraductibil. „*Must*urbation" este un termen creat de Ellis și folosit frecvent în REBT pentru a denumi un anumit tip de gândire absolutist, condusă de „*must*" — „trebuie, se cuvine". Pentru a păstra și în limba română apropierea fonetică deloc întâmplătoare față de termenul „masturbare", am preferat soluția în care „*musturbation*" și „*musturbatory*" devin „*must*urbare" și „*must*urbator". (*N.t.*)

6
Înțelegeri profunde privind credințele generatoare de furie

Începem din nou cu unul dintre principiile de bază ale REBT: ceilalți pot încerca cu adevărat să te enerveze, dar, așa cum a spus Eleanor Roosevelt, referindu-se la încercările altora de a te face să te simți inferior, ei au nevoie de permisiunea ta pentru a reuși. În mod obișnuit, tu — da, chiar tu — te înfurii singur. Faci acest lucru când creezi cI *despre* comportamentul „nedrept“ și „injust“ al celorlalte persoane. Permite-ne să-ți arătăm cum să dobândești trei înțelegeri profunde, trei *insight*-uri REBT importante în legătură cu credințele generatoare de furie.

***Insight*-ul nr. 1** este că, da, furia ta actuală poate avea o *anumită* legătură cu viața ta trecută — dar nu atât de mare precum încearcă adesea să te convingă freudienii sau alți psihologi. Atunci când te simți furios azi (în punctul C), Adversitățile (A) în legătură cu care te-ai înfuriat *contribuie* la C, dar nu îl *determină* direct. În schimb, credințele (B — *Beliefs*) tale actuale despre A, ca fiind „nedrepte“, „determină“ în măsură mai mare și mai directă C. Da, se poate ca traumele tale timpurii să fi fost importante în acest proces, dar cu greu pot fi numite „cruciale“. Adversitățile *actuale* și credințele tale *prezente* în legătură cu ele sunt chiar *mai* importante. Vei observa, desigur, că această poziție este în mod special contrară celei deținute de alte metode de terapie.

Nu spunem că experiențele trecute nu au *niciun* efect asupra comportamentului tău actual. De exemplu,

cercetătorii au descoperit că acei copii care au fost pedepsiți sever de către părinții lor vor dezvolta tendința de a simți mai multă furie și de a se comporta mai violent față de ceilalți pe parcursul întregii lor vieți, comparativ cu copiii care sunt tratați mai puțin violent sau sever. Deși acest lucru sugerează că, într-o oarecare măsură, există o legătură între educația timpurie a unei persoane și comportamentul ei ulterior, ar fi recomandabil să nu luăm informația drept adevăr ultim.

Ar fi de dorit, de asemenea, să luăm în considerare posibilii factori genetici, alături de influențele timpurii ale mediului. E posibil ca furia și violența sporite ale celor crescuți în circumstanțe ostile să implice la fel de bine o dispoziție moștenită, pe lângă cea dobândită. Dacă părinții au o tendință agresivă moștenită, se poate foarte bine ca ei să o transmită copiilor lor. Dacă se întâmplă așa, atunci părinții ar putea reacționa la agresivitatea copilului printr-o disciplină drastică, care poate, la rândul său, să întărească dispoziția violentă a copilului. Se creează un ciclu vicios al violenței, pe care REBT caută să-l spargă.

Insight-ul nr. 1 subliniază importanța credințelor pe care le ai în prezent. În REBT nu pierdem timpul analizând modul în care ai ajuns la aceste credințe. Învățăturile pe care le-ai primit de la părinți și de la bătrâni în copilărie pot să fi avut într-adevăr o influență foarte mare asupra credințelor actuale. Totuși, așa cum am afirmat mai devreme, poți modifica aceste credințe, indiferent cum le-ai dobândit. Așa că este interesant să descoperi *cum* ai căpătat cI actuale; dar a ști care sunt ele chiar *acum* și a lucra să le schimbi — acestea reprezintă chestiuni și mai importante.

Acum haideți să examinăm ***insight*-ul** REBT **nr. 2**: indiferent cum ai dobândit inițial credințele iraționale autodistructive, acum le *menții* vii *repetându-ți-le*, *întărindu-le* în moduri diferite, *acționând* conform lor și

refuzând să le pui la îndoială. Se poate ca la început alți oameni să te fi ajutat să dobândești cI și chiar să ți le fi insuflat. Însă motivul principal pentru care încă subscrii acestor cI este acela că tu singur, *în continuare,* te „speli pe creier“ cu ele.

***Insight*-ul nr. 2** implică două idei majore, îndeaproape conectate. Prima, îți continui cI timpurii generatoare de furie repetându-le în minte și acționând frecvent conform lor. Pare că faci acest lucru automat sau inconștient, dar, dacă privești mai îndeaproape, vei vedea că îți reafirmi constant, *în mod activ,* cI. Din nou, deși există impresia că furia ta persistă în mod natural odată ce ajungi să urăști pe cineva, tu îți *menții furia vie* în mod activ, spunându-ți adeseori că persoana respectivă *nu ar fi trebuit absolut deloc* să se fi purtat rău și că este mizerabilă pentru că s-a purta așa.

În al doilea rând, REBT susține că frustrarea inițială, care a dus la furie, are prea puțin de-a face cu păstrarea și menținerea furiei pe perioade prelungite de timp. Percepția ta continuă sau susținută a acelei frustrări inițiale — mai degrabă decât condiția frustrantă în sine — te ține constant furios.

Să presupunem că ești foarte stârnit pentru că părinții tăi te-au abuzat atunci când erai copil. Dacă încă îi urăști, probabil că îți repeți în minte aceleași credințe pe care ți le-ai spus cu ani în urmă: „M-au abuzat pe nedrept și cu cruzime când eram copil și *nu ar fi trebuit absolut deloc, nu s-ar fi cuvenit deloc* să o facă! Ce oameni mizerabili sunt!“

Dacă nu ți-ai tot repeta credințele iraționale referitoare la Adversitatea inițială, forțându-te astfel să le păstrezi, cel mai probabil nu ai menține furia față de părinții tăi, deși, desigur, tot ți-ai aminti ce ți-au făcut și nu ți-ar plăcea acele lucruri. Prin urmare, *percepția* continuă, susținută, asupra Adversității inițiale, mai degrabă decât adversitatea în sine, ar fi principalul lucru care te *menține*

furios.

***Insight*-ul REBT nr. 3** susține că, pentru a-ți modifica emoțiile și comportamentele perturbate, precum și credințele iraționale care le-au creat, aproape întotdeauna trebuie să muncești și să exersezi din greu. Indiferent cât de conștient ești de caracterul autosabotor al atitudinilor și acțiunilor tale iraționale, această conștientizare nu te ajută decât dacă dezbați în mod eficient aceste idei și acționezi împotriva lor. Și rareori poți face acest lucru fără exercițiu sau muncă.

Toate credințele tale, fie că sunt raționale sau iraționale, acoperă o gamă variată, de la slabe la puternice. De exemplu, poți avea anumite credințe superstițioase, dar în grade diferite de intensitate. Deși poate, în mod rațional, știi că pisicile negre și oglinzile sparte nu aduc ghinion, totuși e posibil să le eviți deoarece crezi că o fac. Acest lucru ne arată că există o diferență semnificativă între a-ți *spune* ție însuți că ceva este rațional și *a te convinge* cu adevărat că este.

Deoarece credințele (B) tind să varieze ca intensitate, ai face bine să-ți dispuți cu tărie cI în punctul D (Disputare). Indiferent cât de conștient ești că o credință este irațională, *insight*-ul (înțelegerea profundă) te va ajuta prea puțin dacă nu-ți dezvolți o abilitate reală în Disputarea acestor cI. Și dacă nu le dispuți c*u putere*, vei avea în continuare tendința de a le urma. *Doar insight*-ul și *doar* cunoașterea au adesea prea puțină valoare.

Amintește-ți următorul lucru: cu cât îți dispuți mai puternic și mai consecvent cI generatoare de anxietate și de furie, cu atât mai curând le vei schimba. Următorul capitol va descrie strategiile de bază pentru examinarea și disputarea credințelor iraționale pe care le ai.

7
Disputarea credințelor ce nasc furie

În REBT, D reprezintă Disputarea. În primul rând, identifici Experiențele Activatoare sau Adversitățile (A) care preced Consecințele Emoționale sau Comportamentale (C) perturbate. În al doilea rând, îți descoperi credințele raționale (cR) și credințele iraționale (cI) referitoare la A. În al treilea rând, recunoști clar modul în care cI contribuie la crearea Consecințelor (C) perturbate sau dezadaptative. În al patrulea rând, îți dispuți cu tărie și perseverență aceste cI.

Kishor Phadke, un psiholog care practică și predă REBT în Bombay, împarte Disputarea (D) în trei mari părți:

DETECTARE
DISCRIMINARE
DEZBATERE

Corect! Disputarea credințelor iraționale constă în mare măsură în detectarea principalelor cI, în discriminarea lor clară în raport cu cR și, apoi, în dezbaterea viguroasă și activă a acestor credințe iraționale. Până acum am schițat ABC-ul furiei și am arătat modul în care poți detecta cI care generează în mare măsură furia. Acum îți vom arăta cum poți discrimina constant și cu putere între cI și cR, pentru ca apoi să le dezbați pe primele.

Pentru a începe acest proces de dezbatere, ia din nou în considerare cele patru tipuri principale de credințe

iraționale pe care tinzi să le ai atunci când te înfurii pe ceilalți și observă că fiecare dintre acestea are, în contrapondere, niște credințe raționale, care pot fi clar distinse și care duc la trăiri negative adaptative, *lipsite* de furie, atunci când cineva te jignește.

1. *Credință rațională*: „Detest când mă agresezi verbal și aș prefera foarte mult să încetezi!“ *Credință irațională*: „Nu *trebuie absolut deloc s*ă mă agresezi verbal. *Nu trebuie niciodată* să te porți atât de urât cu mine!“

2. *Credință rațională*: „Deoarece mă tratezi nedrept cu insultele tale, comportamentul tău este greșit, lasă de dorit și ar fi de preferat să ți-l corectezi!“ *Credință irațională*: „Deoarece mă tratezi nedrept cu insultele tale, *nu ar trebui absolut deloc* să o faci; ești o persoană mizerabilă care ar trebui blamată și sever pedepsită!“

3. *Credință rațională*: „Este extrem de neplăcut când mă agresezi verbal și aș prefera să încetezi și să-ți pară rău“. *Credință irațională*: „E *îngrozitor* și teribil atunci când mă agresezi verbal, așa cum *nu se cuvine* să o faci! Nimic nu poate fi mai rău de-atât!“

4. *Credință rațională*: „Mi se pare atât de neplăcut când mă insulți cu iresponsabilitate, încât îmi doresc să stau cât mai departe de tine posibil“. *Credință irațională*: „Mi se pare atât de neplăcut când mă insulți cu iresponsabilitate, așa cum *nu trebuie* să o faci, încât nu mai pot să suport asta, pot să simt numai suferință și nu pot deloc să mă simt bine!“

Fiecare dintre afirmațiile de mai sus începe cu o *preferință* rațională și se sfârșește cu o *poruncă* irațională legată de faptul că nu trebuie să fii agresat verbal. Așa că, în primul rând, observă clar diferența dintre aceste două tipuri de credințe. Apoi continuă prin a-ți menține și susține cR, în timp ce îți contești serios cI. Poți face acest lucru astfel:

Folosind din nou exemplul cu închirierea la comun a

apartamentului, ai putea să îți formulezi credința irațională despre Jack și Joan care te tratează nedrept: „Cât de îngrozitor este că m-au făcut să trec prin atâtea ca apoi să se retragă din învoiala noastră!“

Presupunând că tu crezi cu tărie în această cI, dar că dorești să o contești, te poți întreba mai întâi: „De ce este *îngrozitor* din partea lor să se retragă din înțelegerea noastră fără vreun motiv întemeiat?“. Sau, mai pe scurt, „Ce face ca nedreptatea lor să fie așa de *îngrozitoare*?“

Ai putea, desigur, să dovedești că acțiunile lui Joan și Jack te fac să suferi inconveniente și cheltuieli inutile. Adevărat. Dar dacă ai fi perceput acest comportament drept doar deranjant și dezavantajos, te-ai fi simțit dezamăgit și plin de regrete — dar nu foarte furios. *Catastrofizarea* în legătură cu comportamentul lor nedrept este cea care declanșează sentimentele tale dezadaptative de furie.

Este în regulă dacă numești ieșirea lui Jack și Joan din învoiala voastră, folosind epitete ca „rea“ sau „nedreaptă“, deoarece ați avut într-adevăr o înțelegere, ei nu au reușit să o respecte, iar scopurile și interesele tale au fost, drept urmare, sabotate. Dar să susții că acțiunile lor sunt *îngrozitoare și teribile* presupune câteva credințe suplimentare ușor de chestionat:

1. „Jack și Joan mă tratează cel mai rău posibil. Nimic nu ar putea fi mai rău decât felul în care se poartă cu mine!“
2. „Chiar mă tratează 100% rău; prin urmare, nu mă pot bucura *deloc* de această viață!“
3. „*Nu ar trebui absolut deloc, nu se cuvine* să mă trateze atât de urât!“
4. „Fiind prietenii mei, *nu trebuie absolut deloc* să mă trateze urât, ci *ar trebui* să se poarte doar frumos cu mine, așa cum *se cuvine* să o facă prietenii în special!“

Poți disputa aceste credințe îndoielnice, adresându-ți

următoarele întrebări și găsind răspunsurile adecvate, după cum urmează:

Disputare: „M-au tratat Jack și Joan cel mai rău din lumea asta? Nu ar putea fi nimic mai rău decât modul în care s-au purtat ei cu mine?“

Răspuns: „Nu, s-au purtat destul de urât, dar ar fi putut fi mai rău. De exemplu, ar fi putut să mă ucidă. Sau ar fi putut să se mute cu mine și să continue să îmi facă rău în multe feluri“.

Disputare: „M-au tratat cu adevărat 100% rău? Prin urmare nu mă pot bucura *deloc* de viață?“

Răspuns: „E adevărat că s-au purtat foarte rău, dar nu 100%. Și indiferent cât de urât s-au purtat cu mine, dacă încetez să-mi fac sânge rău în legătură cu tratamentul lor urât, încă mă *pot* bucura de viață — deși nu atât de mult pe cât aș fi făcut-o dacă m-ar fi tratat cinstit“.

Disputare: „Există vreun motiv pentru care *nu ar trebui absolut deloc* să se poarte așa de urât cu mine precum au făcut-o?“

Răspuns: „Desigur că nu. Există multe motive pentru care e indezirabil ca ei să mă trateze așa. Dar, când se poartă urât, ei chiar *sunt obligați* să se poarte indezirabil. Asta face parte în mod evident din natura lor. Ei *trebuie* să se poarte urât atunci când se poartă urât. Orice lucru care *există*, trebuie, chiar acum, *să existe*. Și ăsta e modul mizerabil în care *stau* lucrurile!“

Disputare: „Este adevărat că, fiind prietenii mei, *nu trebuie absolut deloc* să mă trateze urât, așa cum în mod special prietenii *nu se cuvine* să o facă?“

Răspuns: „E un nonsens! Prietenii mă pot tratat la fel de urât ca oricine altcineva — și uneori chiar o fac. Evident, acest gen de „prieteni“ nu sunt chiar așa de prietenoși. Ei bine, nici *nu trebuie* să fie! Data viitoare, poate ar fi bine să-mi fac contractele de coînchiriere a

apartamentului cu persoane care nu-mi sunt prieteni!“

Dacă îți dispuți cu putere și constanță catastrofizarea și gândirea de tip *must*urbator privind tratamentul lipsit de amabilitate și nedrept din partea oamenilor — sau modul în care *gândești* că te-au tratat —, vei avea în continuare diverse emoții negative. REBT nu încearcă să te facă „rațional“ în sensul de a te scăpa de toate emoțiile tale. Absolut deloc! REBT te încurajează să ai anumite sentimente negative atunci când lucrurile nu merg bine — sau atunci când tu le faci să nu meargă bine —, cum ar fi tristețea, regretul, dezamăgirea, nemulțumirea, neplăcerea și iritarea. Din nou, acestea sunt trăiri negative *adaptative* deoarece te ajută să faci față Adversităților, posibil chiar să le depășești și, dacă e necesar, să le accepți mai ușor și să le ții piept. Așa că nu încerca să-ți oprești sau să-ți sufoci toate emoțiile!

În schimb, fă deosebirea între emoțiile negative *dezadaptative* — cum ar fi mânia, panica, depresia, autocompătimirea — și emoțiile negative *adaptative*; caută, găsește și dispută gândirea de tip *must*urbator și catastrofizarea care se ascund în spatele trăirilor dezadaptative. Odată ce ai învățat cum să dispuți și să modifici setul absolutist de „trebuie“ și catastrofizarea care îl însoțește de obicei, poți folosi aceste abilități pentru restul vieții tale.

FORMULARUL REBT CU AUTOAPLICARE

REBT, așa cum tot subliniem pe parcursul acestei cărți, îi învață pe oameni multe metode de gândire, simțire și comportament, prin care să intre în contact cu furia lor distructivă (precum și cu alte emoții autodistructive) și să o reducă și îi încurajează cu tărie să facă constant teme

pentru acasă pentru a exersa aceste metode.

Principala temă de reflecție pe care o poți face pentru a-ți minimiza reacțiile de furie constă în completarea regulată a Formularului REBT cu autoaplicare aflat în Anexă, care este adaptat după un formular conceput în Anglia de către Windy Dryden și Jane Walker.

Pentru a-ți arăta cum să completezi un formular tipic REBT pentru una dintre problemele de furie, am inclus în anexă și un exemplar deja completat.

8
Renunță la furie gândind altfel

Este fundamental să acționăm împotriva catastrofizării și a gândirii de tip *must*urbator pentru a smulge din rădăcini trăirile de furie, mânie, resentimentele și furia violentă. Recurgi la catastrofizare și la gândirea de tip *must*urbator în diverse moduri semnificative; odată ce ți-ai spus că ceva este *îngrozitor* și că acel ceva *nu trebuie* să existe în forma în care există, te convingi frecvent și de alte cI asociate. Hai să privim acum câteva dintre celelalte idei iraționale pe care le ai și ce poți face pentru a le diminua impactul.

Așa cum am menționat deja, REBT numește una dintre aceste credințe *Sindromul nu pot suporta asta.* Putem identifica adeseori acest tip de catastrofizare în afirmații de tipul: „Deoarece *nu se cuvine* să mă tratezi nedrept, dar de fapt o faci, nu pot să suport atunci *când mă tratezi așa*!“

Ceea ce numim partea de Dezbatere din Disputarea REBT presupune să îți adresezi întrebări care îți vor contesta aceste cI. Principalele puneri sub semnul îndoielii constau în întrebări de tipul „De ce?“, „Cum?“, „În ce fel?“, „Ce dovezi există pentru asta?“, „Unde pot găsi dovada?“. Așadar, te întrebi pe tine însuți: „De ce sau în ce fel nu pot suporta acest tratament nedrept?“

Atunci când te înfurii pe Joan și Jack pentru că s-au retras din învoiala legată de împărțirea apartamentului, e posibil să îți spui: „Deoarece m-au tratat extraordinar de nedrept și mi-au provocat foarte mult rău inutil, de asta *nu pot suporta* ca ei să-mi facă așa ceva“.

Poți întreba acum: „*De ce* nu pot să suport?“ Probabil

că vezi situația ca fiind intolerabilă, pentru că ești de părere că ai trăit *prea multă* durere, *prea multă* suferință din cauza acțiunii nedrepte a lui Jack și Joan. Așa că ai supradimensionat acea *multă* durere și acele *multe* necazuri către *prea multă* durere și *prea multe* necazuri. Termenul „prea“, așa cum este folosit aici, pare a căpăta, mai mult sau mai puțin, o calitate magică. Presupui că le poți permite lui Jack și Joan să-ți aducă *multe* dificultăți și inconveniente, dar *nu mai multe*. Prin urmare, definești necazurile pe care ți le-au adus ca fiind *prea* multe. De ce este prea mult? Deoarece așa spui tu că este și pentru niciun alt motiv precis sau faptic. Cei mai mulți oameni ar fi de acord cu tine că Jack și Joan ți-au provocat *multă* frustrare. Dar a fost într-adevăr *prea* multă? Cine poate spune? Răspuns: Numai tu.

Într-adevăr, ori de câte ori crezi că o anumită frustrare înseamnă *prea* mult și că, prin urmare, nu o poți tolera, suferi nu numai din cauza acelei frustrări, ci și din pricina toleranței scăzute la frustrare (TSF). TSF reprezintă tendința de a tuna și fulgera în fața frustrării, mai degrabă decât de a simți o ușoară neplăcere. Astfel de tunete și fulgere te fac să te simți și mai frustrat decât te-ai simți în mod normal.

Dacă Dezbați sindromul „Nu pot să suport“, și continui să o faci, vei ajunge la o atitudine mult mai practică pentru gestionarea frustrării. Tot ceea ce crezi, cu siguranță poți și *să refuzi* să crezi. Nu prea poți controla în mare măsură ceea ce există cu adevărat, dar controlezi — aproape în totalitate — ceea ce *gândești despre* ce există. Așa că, deși ai foarte puțin control asupra modului în care Jack și Joan te tratează (drept sau nedrept, bine sau rău), ai în mare măsură de ales în privința modului în care le percepi nedreptatea. Așadar, chiar dacă le evaluezi acțiunile ca fiind foarte nedrepte, iar ceilalți sunt de acord că ai fost tratat destul de rău, poți totuși să crezi în această

Nouă Filosofie Eficientă (E):

1. „*Pot* suporta această nedreptate, chiar dacă nu o să-mi placă vreodată.“
2. „E destul de rău, dar *nu este îngrozitor și teribil.*“
3. „E desigur de *preferat* ca Jack și Joan să mă trateze cinstit, dar în mod clar *nu trebuie* să o facă.“
4. „Ei nu sunt niște persoane *mizerabile*, ci doar niște oameni care uneori mă tratează mizerabil.“

Hai să dezbatem acum o altă cI: „Deoarece Jack și Joan m-au tratat pe nedrept, așa cum *nu ar fi trebuit absolut deloc să o facă*, ei sunt persoane *oribile, condamnabile,* care nu merită nimic bun în viață!“. Cum poți Disputa această cI, continuând astfel să detești *comportamentele* lui Jack și Joan, fără a-i urî pe *ei* cu desăvârșire și pentru totdeauna? Oare cum?

În primul rând, scapă, din nou, de credința stupidă că Joan și Jack *trebuie cu necesitate* să se poarte frumos și moral. Întrucât se poartă contrar regulilor obișnuite ale culturii noastre, poți conchide pe bună dreptate că acțiunile lor sunt „greșite“, „nedrepte“ sau „imorale“. Poți conchide prin urmare și că „*Ar fi mai bine* dacă s-ar purta corect, cinstit și moral, dar în mod evident *nu trebuie* să o facă“. Așa cum am explicat în capitolul anterior, Dezbate-ți mai întâi în mod activ acele „trebuie“ grandioase pe care i le vâri pe gât lui Joan și Jack.

Odată ce ai renunțat la gândirea de tip *must*urbator, referitoare la cei doi „prieteni“ și la modul nedrept în care te-au tratat, poți destul de ușor să pui în discuție și blamarea lor ca *persoane*, pentru că s-au purtat așa urât. Ori de câte ori simți furie în legătură cu acțiunile oamenilor, manifești tendința umană de a le echivala *faptele* cu sinele lor și de a le oferi evaluări *globale* negative. Am mai menționat acest lucru înainte, dar întrucât a acționa împotriva blamării oamenilor este ceva

atât de important pentru sănătatea emoțională, permiteți-ne să intrăm în mai multe detalii.

De fapt, așa cum în mod strălucit a demonstrat Alfred Korzybski în 1933 în *Science and Sanity*, nu există oameni buni și oameni răi. Deoarece „o persoană bună“ ar face întotdeauna numai fapte bune și niciodată ceva rău. Dar chiar și sfinții au făcut unele lucruri greșite! Iar o „persoană rea“ ar putea face numai lucruri rele. Dar chiar și Hitler, Stalin și alții, care sunt infami pentru acțiunile lor distructive împotriva umanității, au făcut și câteva fapte bune! Evaluările *generale sau globale* ale oricărei persoane sunt generalizări înșelătoare și-i portretizează pe oameni în termeni de alb-negru — ceea ce este în mod sigur incorect!

Deși e posibil ca Jack și Joan să te fi tratat extrem de rău, nu înseamnă că-i poți eticheta corect drept *persoane* extrem de rele. Cu siguranță au și anumite aspecte pozitive. Destul de ironic, atunci când ura te face să-i condamni pentru comportamentul lor nedrept, chiar tu însuți te porți nedrept față de ei! Nu sunt păduchi, paraziți sau diavoli. Nu sunt subumani. La modul realist, sunt oameni supuși greșelii, oarecum tulburați. Și, până la urmă, așa sunt cu toții (inclusiv tu).

La fel de important: dacă îi evaluezi global pe Joan și Jack ca fiind de *mizerabili, răi sau persoane lipsite de valoare*, cum te vei evalua *pe tine însuți* atunci când te porți prostește, rău sau nedrept? Destul de negativ, am spune. Întrucât dacă îi blamezi pe alții pentru erorile lor, cum ai putea să nu te blamezi și pe tine — întreaga ta ființă sau persoană — pentru slăbiciunile *tale*? Gândește-te un pic la această dilemă!

Cu alte cuvinte, ura ta față de alții, ca *persoane*, se apropie mult prea mult de ura de *sine*. Sigur, recunoaște-ți erorile, defectele, faptele greșite. Dar dacă te desființezi *pe tine însuți* pentru că le-ai comis, cum ar putea o persoană

bună de nimic, precum ești tu, să fie capabilă să-și corecteze erorile? Cum poate o persoană mizerabilă să se poarte diferit în viitor? Nu foarte ușor!

La fel stau lucrurile și cu Jack și Joan. Dacă ei sunt cu adevărat lipsiți de valoare și de condamnat pentru că te-au tratat rău, cum ar putea ei — sau orice alt „făcător de rele“ — să se corecteze și să-și schimbe modul de a fi? Cum, într-adevăr?! Așa că atunci când îi critici aspru pentru defectele lor, îi faci de neiertat — teoretic condamnați să facă numai fapte rele, pentru totdeauna. Din nou, este oare aceasta o judecată globală dreaptă?

Acesta este motivul pentru care REBT se opune atât conceptului de stimă de sine, cât și celui de autoblamare, precum și divinizării sau blamării altor persoane. Stima de sine, așa cum este ea înțeleasă în mod obișnuit în prezent, implică și pare a include cu adevărat autoblamarea. Dacă te stimezi și te placi pentru că ai făcut lucruri drepte, bune sau frumoase, cel mai probabil te vei antipatiza sau urî pe tine însuți atunci când vei face lucruri greșite, rele sau necuvenite — și le *vei* face!

La fel și în cazul celorlalți oameni. Dacă îi respecți atunci când se poartă bine, vei tinde să îi urăști atunci când se poartă rău. Asta nu te va duce prea departe — și va tinde să te înfurie, să te mânie și să te facă să fii răzbunător. Unde sunt atunci relațiile tale de prietenie cu ceilalți, pline de cooperare și ajutor? Nu pe un drum prea bun!

Poți oare în mod legitim și util să te înfurii pe unele dintre lucrurile pe care Jack, Joan și alți oameni le *fac*, dar, în același timp, să nu te simți furios *pe ei* pentru faptele lor? Da. Poți simți ceea ce numim „furie rațională“, adică atunci când ești foarte deranjat și nemulțumit numai de gândurile, emoțiile și acțiunile oamenilor, și nu de *înșiși* oamenii care au aceste comportamente. Totuși, fii atent! Pentru că, aproape de fiecare dată când simți furie sau

mânie față de ceea ce fac oamenii, strecori cumva cerința că *ei* nu trebuie absolut deloc să se poarte în acel fel și că, prin urmare, *ei*, la fel ca și faptele lor, nu sunt buni de nimic. Dacă însă vrei să spui — și chiar să crezi ce spui — „Sunt foarte furios pe ceea ce Jack și Joan *mi-au făcut*, dar *îi* accept totuși ca ființe umane tulburate și supuse greșelii, care au făcut *ceva* greșit“, atunci este OK. Însă *doar dacă* chiar crezi asta!

REBT susține că adesea te străduiești extrem de mult să te autoevaluezi (incorect) nu pentru a demonstra că ești un om, ci pentru a dovedi că ești un supraom sau că practic ești superior tuturor celorlalți oameni. Atunci când urmărești „stima de sine“, urmărești de fapt perfecțiunea, statutul de divinitate, superioritatea supremă și noblețea. Nu vrei să spui pur și simplu că unele din *trăsăturile* tale sunt mai bune sau sunt superioare comparativ cu ale altora. De fapt, vrei să sugerezi că tu, esența ta, este mai bună decât esența altor oameni. E posibil, de asemenea, să vrei să sugerezi că dacă nu te remarci mai mult decât ceilalți și nu devii universal admirat, vei avea prea puțină valoare reală sau chiar deloc.

În mod surprinzător, atunci când faci ceva greșit, te percepi pe tine însuți ca fiind destul de lipsit de valoare. Poți însă cu ușurință să-i accepți pe ceilalți când au exact același defect. De exemplu, dacă scrii un eseu slab, te poți percepe ca fiind un ratat total care nu poate niciodată să scrie bine. Cu toate acestea, dacă altcineva scrie la fel de slab, îi poți accepta cu ușurință defectul.

Nu punem la îndoială evaluarea și judecarea unor trăsături și caracteristici specifice, ale tale sau ale altora. Ai voie să îți placă sau nu cu pasiune orice dorești. Nu extinde însă judecata unei trăsături în *alte* zone ale structurii globale a unei persoane.

Hai să mai trecem încă o dată în revistă teoria REBT privind modul nedrept în care Joan și Jack te-au tratat în

învoiala privind împărțirea apartamentului închiriat.

Experiența activatoare sau Adversitatea (A): Jack și Joan se poartă nedrept, retrăgându-se din învoiala pe care o făcuseră.

Credința Rațională (cR): „Acțiunea lor mi se pare deplorabilă și regretabilă. Nu-mi place".

Consecința Negativă Adaptativă (C): Te simți frustrat și dezamăgit.

Credința Irațională (cI): „Cât de îngrozitor! *Nu trebuie absolut deloc, nu se cuvine* să mă trateze așa!"

Consecința Negativă Dezadaptativă (C): Te simți furios și mâniat.

Disputarea și Dezbaterea (D): Îți detectezi cI și începi să le Dispuți și să le Dezbați, adresându-ți întrebări în legătură cu ele: „De ce este *îngrozitor* că sunt nedrepți? Unde scrie că *nu trebuie absolut deloc* să fie așa?"

Efectul Cognitiv sau Noua Filosofie (E): „Nu văd niciun motiv pentru care ei *trebuie* să se poarte corect, deși în mod clar *aș prefera* acest lucru. E dureros când se poartă nedrept, dar pot să suport asta și să duc o viață bună!"

Efectul Comportamental (E): Pierderea furiei, ușurare și întoarcerea la Consecințele Negative Adaptative: sentimente de durere și dezamăgire.

Până nu treci de multe, multe ori prin acest ABC, până nu faci asta cu vigoare, tărie și putere, până nu exersezi de zeci de ori, vei avea tendința de a aluneca înapoi înspre cI și către Consecințele Negative Dezadaptative. Numai prin exercițiu constant, îți vei dezrădăcina complet cI și, chiar și atunci nu pentru totdeauna. Vei avea adesea tendința să revii la vechile tale obiceiuri disfuncționale — așa cum noi, toți oamenii, avem tendința să o facem. Vei fi departe de atingerea perfecțiunii. Folosind metodele REBT, vei fi însă înclinat să-ți recunoști cI și Consecințele Negative Dezadaptative. Îți vei îmbunătăți Dezbaterea și Disputarea cI și, în mare măsură, le vei diminua.

Filosofia acceptării de sine necondiționate și a acceptării necondiționate a celuilalt te ajută să-ți atingi potențialul ca ființă umană, recunoscându-ți totodată defectele și lucrând la a le corecta. REBT te ajută să evaluezi gândurile, emoțiile și acțiunile negative ale celorlalți, fără a-i blama pentru comportamentele lor regretabile sau nesuferite. Dacă dorești să nu ai de-a face cu unele persoane atunci când acestea, în ochii tăi, s-au purtat rău, atunci acesta este, desigur, dreptul tău de a alege cu cine ești prieten. Încearcă însă să te gândești așa: e *preferabil* ca ei să nu se poarte într-un mod care îmi displace, dar nu pot să spune că ei *nu trebuie absolut deloc* să se poarte așa.

9
Renunță la furie simțind altfel

În acest capitol vom discuta unele dintre metodele de la nivelul emoțional folosite în REBT pentru reducerea furiei. Prin „emoțional“ înțelegem modalități puternice, bine țintite și uneori dramatice de întrerupere și modificare a furiei prin focalizarea pe emoțiile sau dorințele tale. Metodele „comportamentale“, pe care le vom aborda în următorul capitol, se pot suprapune metodelor de nivel emoțional, dar tind să sublinieze mai degrabă acțiunile decât emoțiile. Vei avea tendința, de asemenea, să le folosești cu mai puțină putere sau mai puțin dramatism.

Prima, și probabil cea mai importantă, metodă de ordin afectiv pentru depășirea furiei și a altor probleme emoționale constă în acceptarea de sine necondiționată. Acest lucru presupune hotărârea puternică de a te accepta pe de-a întregul, indiferent de ceea ce faci — chiar și dacă te înfurii prostește!

Dacă ai veni să ne vezi pentru a primi ajutor REBT și ne-ai povesti că te tot înfurii, am încerca să-ți arătăm prin atitudinile și prin purtarea noastră față de tine un bun exemplu a ceea ce numim *acceptare necondiționată*. Prin urmare, am fi de acord cu tine în legătură cu caracterul distructiv al furiei tale, dar te-am accepta ca ființă umană cu acest comportament greșit și nu te-am critica sub nicio formă. Acceptarea noastră, în ciuda comportamentului tău, te poate ajuta să te accepți pe tine însuți și să ai mai mult timp și mai multă energie disponibile pentru schimbare. Chiar dacă un terapeut nu te acceptă însă întotdeauna, de fapt chiar dacă toată lumea tinde să te

critice cu asprime, tu poți totuși să te accepți pe tine însuți în timp ce te porți greșit. Dacă pui la suflet criticile celorlalți, dacă ești de acord cu ei că ești o persoană lipsită de valoare, ai *decis* să fii de acord cu ideile pe care ei le au despre tine.

Amintește-ți! — îți poți asculta criticii, le poți accepta în întregime opiniile negative pe care le au despre tine și abia apoi să-ți vezi *comportamentul* ca fiind rău, fără a te vedea pe tine ca fiind o *persoană rea,* pentru că te-ai comportat greșit. De asemenea, dacă ai deja tendința de a te condamna pe tine însuți pentru emoțiile și acțiunile tale negative, poți decide să *nu* fii de acord cu propriile tale atitudini. Te poți hotărî, în schimb, să te accepți pe tine însuți cu defectele tale. Această decizie, atunci când o iei cu hotărâre, este o metodă emoțională de autodeterminare.

Cu cât mai decis, puternic și ferm te hotărăști să te accepți pe tine însuți și refuzi să te critici, indiferent de ce faci în viață, cu atât mai mult vei *simți* acceptarea de sine. Poți obține acest tip de emoție pozitivă ascultând evaluările favorabile ale altor persoane despre tine și adoptându-le ca proprii. Poți obține însă acceptarea și *alegând* să o simți — da, decizând cu hotărâre să te accepți *cu* defectele tale.

Următorul pas presupune efortul continuu de *menținere* a sentimentului de autoacceptare. Crezi cu putere într-o idee nu doar pentru că pur și simplu îți trece prin minte sau pentru că anumite persoane ți-o tot repetă, ci și pentru că *muncești* să ți-o repeți și să ți-o dovedești ție însuți de nenumărate ori.

Chiar și când ai o idee extrem de subiectivă și legată de reacțiile tale *fizice*, cum ar fi ideea că prăjitura are un gust bun, iar friptura nu, îți tot repeți această idee de multe ori, demonstrându-ți — în mod special atunci când mănânci prăjitura — cât de bună este și cum este ea mult mai bună decât friptura. Depui destul de mult efort în

susținerea uneia dintre idei („Prăjitura are un gust excelent!“) și în verificarea ideii opuse („Friptura nu are un gust bun!“). Din acest tip de exercițiu și de străduanie rezultă convingerea ta puternică — și profund emoțională — referitoare la gustul mai bun al prăjiturii.

Similar, poți exersa să te accepți în întregime, cu furia ta, dacă o ai; și cu cât mai des și mai puternic exersezi această acceptare, cu atât mai bine te vei simți în legătură cu tine însuți. În REBT presupunem că, de obicei, furia îți face mai mult rău decât bine și că, știind acest lucru, ai prefera să o reduci. Vedem renunțarea la cI ca fiind o componentă importantă în diminuarea furiei și în trăirea unei vieți mai fericite. Totodată, subliniem acceptarea totală de sine, renunțând la furie și repetându-ți ție însuți această autoaprobare.

O altă tehnică de nivel emoțional constă în Imageria Rațional Emotivă (IRE) creată de dr. Maxie C. Maultsby Jr., un psihiatru rațional-comportamental. REBT adaptează IRE după cum urmează:

În primul rând, îți imaginezi un eveniment sau o serie de evenimente negative care în mod normal te fac să te simți furios sau supărat. De pildă, imaginează-ți în mod viu și intens că Joan și Jack nu numai că refuză să împartă apartamentul cu tine și se retrag din înțelegere într-un mod inadecvat, dar merg și mai departe, negând că au avut vreodată o astfel de învoială cu tine. Ei susțin cu tărie că ai născocit întreaga poveste în încercarea de a-i manipula pentru a împărți apartamentul cu ei.

Acum imaginează-ți această experiență negativă sau orice altă experiență de-a ta care va trezi emoții puternic disturbatoare. Astfel, dacă te gândești la Jack și Joan care se retrag din înțelegerea avută și care neagă că ar fi făcut vreodată un astfel de aranjament, te vei simți probabil destul de furios. Mai degrabă decât să-ți eviți trăirile de furie sau alte emoții tulburate, lasă-le să erupă cu

intensitate maximă; permite-ți să te simți *foarte* înfuriat, în totalitate.

După ce ai trăit efectiv și pe deplin furia pentru o vreme, forțează-te — forțează-te cu adevărat — să schimbi aceste emoții. Folosește ceea ce ai învățat până acum din REBT și parcurge ABC-ul pas cu pas. Dacă simți furie intensă, ai încredere în faptul că poți schimba această emoție prin dialogul interior. Poți. Îți poți schimba emoțiile tulburate aproape oricând, dacă depui efort să faci asta: intră în contact cu furia cea mai profundă și forțează-te să o schimbi, astfel încât să simți emoții negative diferite, mai adaptative, cum ar fi cele de dezamăgire și iritare față de comportamentul lui Joan și Jack. Ai în mod sigur capacitatea de face astfel de schimbări emoționale. Așa că încearcă cu adevărat; concentrează-te și fă-o.

După ce te-ai obligat să simți Consecințele negative adaptative de dezamăgire și iritare față de ceea ce fac Jack și Joan, mai degrabă decât a-*i* blama cu furie pentru acțiunile lor, uită-te cu atenție la ceea ce ai făcut pentru a aduce aceste schimbări și încearcă să retrasezi sau să reiei pașii exacți ai procesului mental. Vei observa că ți-ai schimbat într-un anumit fel Sistemul de Credințe (din punctul B) și astfel ți-ai modificat Consecințele emoționale în punctul C. Probabil că ai obținut această modificare a emoțiilor spunându-ți: „Ei, bine, nu-mi va plăcea niciodată că s-au răzgândit și că au negat că am avut vreodată o înțelegere, dar cu siguranță că au dreptul, ca ființe umane imperfecte, să se poarte atât de enervant“. Sau: „Comportamentul lor nedrept mi-a creat cu adevărat mari neplăceri, dar nu se sfârșește lumea din cauza asta. Cât de enervant! Dar nu sunt obligat să văd totul ca fiind *atât* de rău“.

Dă-ți voie să vezi limpede ce ai făcut examinând îndeaproape și cu atenție schimbările importante realizate în Sistemul de Credințe. Devino pe deplin conștient de

noile cR care generează noile Consecințe negative adaptative (C) cu privire la Experiențele Activatoare neplăcute (A) — acțiunile lor nedrepte față de tine și apoi negarea acestei nedreptăți.

Dacă trăirile de furie nu se modifică pe măsură ce încerci să trăiești emoții mai adaptative, nu renunța. Reia în imaginație aceleași experiențe sau evenimente neplăcute și continuă să lucrezi la trăirile tale afective până ce reușești să le modifici din emoții negative dezadaptative în emoții adaptative. Tu îți creezi și controlezi emoțiile și tot tu le *poți* modifica.

Odată ce ai reușit să te simți mai degrabă dezamăgit sau iritat decât înfuriat și odată ce vezi exact ce credințe ai schimbat pentru a te simți inconfortabil, dar nu tulburat emoțional, repetă procesul. Înfurie-te, apoi simte-te dezamăgit și deranjat, dar nu înfuriat. Apoi uită-te iar la ce ai făcut exact pentru a aduce aceste schimbări. Continuă să exersezi, repetând acest lucru de nenumărate ori, până când procesul devine familiar și tot mai puțin dificil de dus la bun sfârșit.

Dacă vei continua să exersezi IRE pentru câteva minute zilnic, timp de câteva săptămâni, vei ajunge de obicei într-un punct în care, ori de câte ori te vei gândi la un eveniment care în mod normal te-ar înfuria sau când acest eveniment chiar se întâmplă, vei tinde în mod automat să te simți mai degrabă dezamăgit sau deranjat în mod adaptativ decât să te înfurii dezadaptativ.

Dacă îți este greu să practici IRE zilnic, te poți motiva să exersezi recompensându-te atunci când o faci cu o plăcere personală de care te bucuri în mod deosebit. În zilele în care nu reușești să faci exercițiul IRE, îți poți refuza ceva ce îți place sau te poți pedepsi asumându-ți o sarcină pe care o detești.

Arareori am întâlnit pe cineva care să nu poată practica IRE cu succes pentru a-și reduce furia. Sutele de

oameni pe care i-am încurajat să folosească această metodă și care au exersat-o real și sincer au putut în cele mai multe cazuri să-și reducă semnificativ tendința de a se înfuria în fața multor tipuri de experiențe neplăcute.

De asemenea, poți să folosești IRE pentru a genera trăiri plăcute sau pozitive față de ceilalți, trăiri care te vor distrage de la a simți emoții ostile față de oameni și te vor ajuta să depășești aceste emoții. R. W. Ramsay, un terapeut cognitiv-comportamental de la Universitatea din Amsterdam, a făcut câteva experimente în această privință, folosind o tehnică numită antrenament emoțional (*emotional training*). În cazul furiei, ai putea adapta antrenamentul emoțional după cum urmează:

Gândește-te la o experiență deosebit de plăcută pe care ai avut-o cu persoana pe care te simți acum furios. După ce ți-ai imaginat o astfel de experiență plăcută și, ca urmare a acestei rememorări, chiar ți-ai creat trăiri în mod special pozitive și foarte calde față de persoana respectivă, continuă procesul. Reamintește-ți experiențele plăcute și sentimentele pozitive și încearcă să faci aceste emoții să depășească trăirile de ostilitate.

IRE și antrenamentul emoțiilor plăcute funcționează după aceleași principii precum afirmațiile personale generatoare de ostilitate care te-au determinat inițial să-ți creezi cI. Lăsat în voia ta, nu numai că generezi furie și resentimente față de ceilalți, dar continui să tot exersezi aceste trăiri până când ele tot apar la suprafață „natural“ sau cu ușurință. Poate nu îți dai seama în mod conștient, dar, atunci când îți creezi emoții negative dezadaptative, exersezi constant în acest mod. Urmând atunci același principiu, poți exersa intenționat dobândirea unor emoții negative adaptative, așa cum faci în IRE, sau poți exersa trăiri pozitive sau emoții plăcute, precum în tehnica de antrenament emoțional a lui Ramsay. Ai cu adevărat de ales ceea ce simți, iar dacă folosești activ aceste metode, ele

te pot ajuta să trăiești emoții lipsite de furie.

REBT folosește faimoasele sale exerciții de *atac al rușinii* și *asumare de riscuri* pentru a te ajuta să-ți depășești sentimentele de ură de sine, dar le poți folosi și pentru reducerea furiei. Atunci când am conceput aceste exerciții, eu (AE) mi-am dat seama că cei mai mulți oameni își creează disconfort făcându-se să se simtă rușinați: rușinați că au făcut ceva greșit și rușinați de faptul că ceilalți au asistat la greșeala lor și gândesc negativ despre ei. Folosind REBT, încercăm să-i determinăm pe clienți să facă lucruri pe care ei le consideră riscante, rușinoase, stânjenitoare sau umilitoare, cum ar fi să le spună străinilor că tocmai au fost externați dintr-un spital de boli mentale, să urle în gura mare în public care este ora sau să poarte haine extravagante. Ei pot vedea că aceste acte „rușinoase" nu i-au făcut de fapt să se simtă stânjeniți sau nu au dus la ura de sine decât dacă ei înșiși *au decis* să se simtă așa. În plus, pot observa că, în mod frecvent, asemenea acte nu-i determină pe ceilalți să-i disprețuiască drept persoane „nerușinate", așa cum consideră ei că se va întâmpla. Ceilalți oameni uită cu rapiditate asemenea manifestări și arareori se preocupă prea mult de ele. Dacă te simți teribil de rușinat sau stânjenit de diverse fapte inocente — cum ar fi să cânți în public — poți încerca câteva dintre ele până vei vedea nu numai că le poți suporta, ci și că te poți ajuta să devii mai puțin înclinat către rușine. Poți ajunge chiar să te bucuri de unele dintre ele!

Uneori, e posibil să-ți maschezi trăirile de rușine sau jenă apelând la furie. Poți folosi metoda de atac al rușinii descrisă mai sus pentru a demonta sentimentele de rușine și furie. De exemplu, să presupunem că un chelner dintr-un restaurant de înaltă clasă îți oferă servicii slabe, iar ție îți este rușine să te plângi în legătură cu asta, de teamă că te va trata cu dispreț sau că va face cu voce tare niște comentarii răutăcioase în privința ta. Fă un efort și

vorbește-i calm chelnerului despre serviciile de slabă calitate și chiar cere-i să facă ceva ce în mod normal nu ai cere, de exemplu, să-ți înlocuiască supa care este prea rece, cu una mai caldă. Procedând așa, vei vedea că acest lucru nu presupune în sine „o rușine“ intrinsecă. În timp ce faci asta, încearcă totodată să te determini să observi că și chelnerul are propria lui imperfecțiune, iar odată ce ți-ai exprimat neplăcerea în legătură cu purtarea sa, nu mai trebuie să-l condamni pentru asta.

Similar, dacă ai tendința de a te simți ostil față de persoanele care par a se purta neprietenos cu tine, dă-ți foarte mult silința, în mod „rușinos“, să intri în vorbă cu unele dintre aceste persoane „neprietenoase“: dă buzna într-o conversație pe care o au cu altcineva sau insistă că le-ai mai întâlnit înainte când de fapt nu s-a întâmplat acest lucru. Acționând împotriva rușinii, vei observa probabil că inventezi o parte din „atitudinea neprietenoasă“ a oamenilor ca protecție împotriva sentimentelor tale de rușine care apar în interacțiunea cu aceste persoane.

Exercițiile de acest tip de asumare de riscuri și de atac al rușinii sunt acțiuni asertive. Acest lucru ne aduce la antrenamentul obișnuit al asertivității, pe care REBT l-a folosit încă de la înființare și care reprezintă o modalitate excelentă de a preveni sau diminua sentimentele de furie. Așa cum furia derivă adeseori din sentimente de rușine, ea derivă la fel de des și din sentimente profunde caracterizate prin lipsa asertivității. De pildă, ți-ar plăcea să refuzi cerința unui prieten, cerință pe care nu ai niciun chef să o îndeplinești, însă nu te simți confortabil să te exprimi în această situație. Poate că îți este teamă că vei fi respins dacă nu vei fi de acord, așa că îți cenzurezi emoțiile și ești de acord cu dorințele prietenului tău. Deoarece ești lipsit de asertivitate, te poți însă detesta cu ușurință pentru că ai acționat fără fermitate și te-ai

indignat față de prietenul tău, pentru că te-a „manipulat“.

Dacă lipsa ta de asertivitate duce la furie, poți renunța la acest lucru antrenându-te să acționezi mai asertiv. Astfel, dacă refuzi hotărât să fii de acord cu indivizi care încearcă să te convingă să îi aprobi, nu te vei mai purta fără fermitate, nu vei mai avea niciun motiv să te autoblamezi și vei evita să-i blamezi pe ceilalți pentru că te forțează să faci ceva ce tu nu dorești.

Deși intră în categoria tehnicilor comportamentale de combatere a furiei (pe care le vom discuta în capitolul următor), antrenamentul asertivității este și o tehnică de tip emoțional. Dacă dorești cu sinceritate să refuzi pe cineva, dar accepți de teama respingerii, te poți obliga să refuzi până te vei simți în mod natural bine rămânând pe poziție.

Efortul de a te purta diferit de modul în care o faci de obicei reprezintă principalul element de ordin emoțional în acest caz. Așa cum continuăm să observăm, gândirea „emoțională“ și activitatea „emoțională“ sunt comportamente cu o puternică doză de subiectivism. Atunci când ești pe nivel emoțional, vrei cu tărie ca lucrurile să se întâmple într-un anumit fel și te simți puternic motivat să obții ceea ce-ți dorești sau să eviți ce nu-ți dorești. Din punct de vedere emoțional, te miști *cu putere* înspre sau departe de diverse persoane sau circumstanțe. Pe același principiu, efortul de a-ți schimba comportamentul (în special când îți este greu să faci acest lucru) reprezintă o formă dramatică de autotransformare afectivă. Antrenarea asertivității constă frecvent în acest tip de angajament emoțional.

În REBT am folosit mereu unele dintre tehnicile de joc de rol sau de repetiție comportamentală create inițial de J.L. Moreno și apoi adaptate de Fritz Perls și de alți specialiști din Gestalt-terapie. În timp ce Moreno, Perls și alții tind să folosească aceste tehnici mai ales cu scopul

catharsisului — pentru retrăirea unor experiențe emoționale timpurii —, noi suntem înclinați să le folosim în maniere mai curând comportamentale.

De pildă, să presupunem că îți dorești să confrunți ferm, dar calm, pe cineva și îți este greu să faci acest lucru. Liderul grupului de terapie din care faci parte te poate convinge să îți exprimi emoțiile pe care le ai în legătură cu această situație. Apoi ai putea intra în joc de rol ca fiind tu însuți, iar un alt membru al grupului ar putea juca rolul persoanei pe care dorești să o confrunți. Ai putea duce la bun sfârșit această confruntare, iar membrii grupului de terapie ți-ar oferi critici privind prezentarea ta, comentând dacă ai vorbit 1) prea ezitant; 2) prea sincer; 3) cu ostilitate evidentă în loc de asertivitate sau 4) destul de potrivit. Dacă te-ai descurcat bine, ei ți-ar putea solicita să repeți jocul de câteva ori, pentru a-l îmbunătăți și pentru a te obișnui cu el. Dacă nu te-ai descurcat bine, s-ar putea să îți ceară să reiei rolul în câteva moduri diferite, până când nu numai că vei exprima ceea ce ai simțit, ci vei face acest lucru într-o manieră care are cea mai mare probabilitate de a-ți aduce rezultatele dorite.

Atunci când ești singur, poți face în mintea ta acest joc de rol sau *acting out* de tip emoțional, fie în fața unei oglinzi, fie cu ajutorul unui reportofon. Sau poți face asta cu ajutorul unui prieten sau al unui grup de prieteni. Nu este nevoie de un terapeut sau de un grup de terapie, deși adesea un astfel de cadru poate fi util, la fel cum ți s-ar părea util să exersezi rolul într-o piesă în fața unui profesor sau a unui grup de colegi actori.

Folosești jocul de rol de tip REBT fie cu tine însuți, fie cu alte persoane, nu numai pentru a-ți exprima emoțiile și pe tine însuți sau pentru a te descărca, ci și pentru a-ți arăta ție însuți că într-adevăr îți creezi propriile trăiri de furie și că ai la dispoziție alegeri mult mai bune. Multe tipuri de psihoterapie consideră că, dacă te simți furios pe

cineva sau pe ceva, trebuie mai întâi să eliberezi această furie înainte de a putea să gestionezi situația înțelept. În acest caz, te poți trezi țipând sau urlând la cineva, izbind pernele (care pot simboliza persoana pe care ți-ai dori să o lovești) sau „eliberându-ți furia“ în orice alt fel.

Așa cum am arătat în capitolul 2, numeroase dovezi clinice și experimentale arată că, cu cât îți eliberezi mai des furia în acest mod, cu atât mai furios vei deveni. REBT oferă o bună explicație pentru acest fenomen. Dacă, de pildă, insulți intenționat pe cineva care a greșit față de tine sau lovești o pernă care e substitutul acelei persoane, e foarte probabil că îți spui în mintea ta ceva de tipul: „M-a tratat cu adevărat nedrept și-l urăsc. *Nu trebuia* să se poarte așa cu mine și sper din suflet că va fi tratat de două ori mai rău decât s-a purtat el cu mine!“

Atunci când îți exprimi sentimentele în acest mod, îți confirmi ideile iraționale despre persoana care crezi că te-a abuzat. „S-a purtat 100% greșit.“ „Nu a avut niciun drept să facă astfel de greșeli.“ „Este o persoană mizerabilă pentru că s-a purtat așa.“ „Merită să fie pedepsită.“ Poate că, după ce îți eliberezi ostilitatea în acest mod activ, vei reveni și vei revizui ceea ce s-a întâmplat cu adevărat și o vei ierta cât de cât pe persoana respectivă pentru acțiunile ei „îngrozitoare“. Cel mai adesea, însă, ostilitatea exprimată nu va servi decât la exacerbarea „caracterului groaznic“ al actelor celor pe care-i urăști și te va face să te simți, în prezent și în viitor, chiar și mai furios pe ei.

Unele persoane, după ce-și exprimă fizic sau verbal ostilitatea față de ceilalți (sau față de lume), își dau seama că fac din țânțar armăsar și apoi se calmează și se simt doar dezamăgiți și plini de regrete privind modul în care sunt tratați de ceilalți. Majoritatea oamenilor par a-și confirma însă opinia irațională că ceilalți *nu ar trebui absolut deloc* să se poarte urât cu ei și că acțiunile rele înseamnă că întreaga persoană este rea. Ironic, cu cât

acești indivizi eliberează furia, o ventilează sau se manifestă prin „abreacții“ (re-simt și repun în scenă unele din experiențele anterioare), cu atât se simt mai furioși și cu atât crește probabilitatea de a se înfuria din nou în fața nedreptăților viitoare. Așa că, deși ocazional în REBT îi ajutăm pe oameni să-și exprime sentimentele înăbușite de furie (de exemplu, forțându-se să pună pe cineva la punct într-una din ședințele terapeutice de grup) și deși îi ajutăm să-și manifeste trăirile de iritare sau neplăcere față de comportamentul altor oameni, așa cum am afirmat mai devreme, aproape întotdeauna încercăm să-i ajutăm să-și dea seama că ei de fapt își creează propriile sentimente de furie și că au la dispoziție opțiuni mult mai bune.

REBT subliniază că, atunci când simți că ceilalți te tratează nedrept, ai face bine să-ți recunoști sentimentele de furie, dacă le ai, să admiți că tu ai creat prostește aceste trăiri și să renunți la setul de „ar trebui“ și „se cuvine“ cu ajutorul cărora le-ai creat. Procedând astfel, vei ajunge mai degrabă să te simți foarte dezamăgit și plin de regrete decât furios și poți probabil să alegi să-ți exprimi aceste trăiri negative adaptative în locul celor dezadaptative.

REBT nu se opune nicidecum trăirii unor sentimente intense, inclusiv negative, ci te încurajează în schimb să le recunoști pe deplin, să intri în contact cu astfel de trăiri și să încetezi să le negi. Îți arată cum să discriminezi emoțiile adaptative de iritare și neplăcere de cele dezadaptative de furie și mânie. Te învață cum să le păstrezi pe primele, cum să le modifici pe ultimele. Îți oferă o alegere dacă și cum să-ți exprimi sentimentele în fața celorlalți. Indiferent cum te simți, cel mai bine ar fi să-ți recunoști cinstit sentimentele. A le recunoaște nu înseamnă însă în mod necesar a le susține. Nici nu înseamnă a le exprima. Pe unele dintre trăirile tale autentice le poți susține pe deplin și ai face mai bine să le exprimi. Nu pe toate însă!

10
Renunță la furie acționând altfel

Asemenea sentimentelor de plăcere, tulburarea emoțională presupune o repetare activă. *Exersezi* trăirea de disconfort și, după o vreme, te simți așa în mod automat.

În cazul furiei, „ai văzut“ adesea cum oamenii te-au tratat „nedrept“ în perioada copilăriei și ți-ai spus ceva de tipul: „Nu se cuvine să mă trateze așa nedrept!“. Apoi te-ai înfuriat și ai izbucnit violent.

După o perioadă de timp, pe măsură ce ai tot „exersat“ această cI, ai început, cu ușurință și pe pilot automat, să crezi că *trebuie cu necesitate* să primești un tratament „corect“ și ai inclus această idee în filosofia ta de bază. Prin urmare, atunci când începi cu observația: „Ei m-au tratat nedrept“ și adaugi cR „așa cum mi-aș fi dorit să nu o fi făcut“, te simți plin de regrete și dezamăgit într-un mod adaptativ. Atunci când adaugi cI „Ei nu trebuie să mă trateze așa de nedrept!“, ajungi de obicei să te simți furios.

REBT îți arată că atunci când dobândești *obiceiul* de a te simți și a acționa furios, ai, de asemenea, și *obiceiul* implicit de a gândi irațional. Dacă îți dorești să schimbi obiceiul comportamental, ai face bine să-ți schimbi și obiceiul de gândire. Cele două merg împreună.

REBT îți arată însă și că exact așa cum gândurile îți influențează sentimentele și comportamentele, cele din urmă îți influențează în mare măsură gândirea. De ce? Deoarece așa sunt cablați oamenii: se comportă în acord cu gândurile lor — *și* gândesc în acord cu comportamentul lor.

Să presupunem, de pildă, că îți este greu să înveți să joci tenis pentru că te simți inferior și te critici aspru pentru că nu ai făcut niciun progres în stăpânirea jocului. Poți — în ciuda atitudinilor negative — să te forțezi să joci zilnic, indiferent cât de slab o faci. Deși opiniile tale de autosabotare și sentimentele de inferioritate vor interfera probabil cu procesul de învățare, probabil că ele nu te vor face total incapabil să joci.

În ciuda trăirilor tale și a tendințelor de a te retrage, ai putea insista în practicarea acestui sport. Pe măsură ce faci acest lucru, în cele din urmă vei juca tenis mai bine, iar în final ai putea începe să joci chiar mulțumitor. Acum poți *vedea* că *poți* juca bine. Obții o credință și un sentiment de „autoeficacitate“, după cum îl numește Albert Bandura.

Forțându-te să practici tenisul — în ciuda atitudinilor tale —, poți avea efectiv o influență asupra atitudinilor negative, renunțând la disconfortul legat de tenis. Probabil că poți face acest lucru mai profund și mai eficient dacă lucrezi, de asemenea, la găsirea și Disputarea cI că *trebuie* să joci tenis foarte bine și că ești o persoană inferioară dacă nu faci asta. Dar exact așa cum credințele îți influențează comportamentul, comportamentul îți influențează, și el, credințele. Prin urmare, ai de ales între a te strădui să-ți schimbi atât credințele, cât și comportamentul, sau să-ți modifici una dintre ele, pentru a contribui astfel la modificarea celeilalte.

REBT te încurajează să faci ambele alegeri de mai sus. REBT nu numai că folosește metode care implică gândirea și emoțiile, așa cum am arătat în capitolele anterioare, dar te și îndeamnă să folosești mai multe metode comportamentale, activ-directive. Astfel, REBT a inițiat și a dobândit o oarecare faimă în promovarea temelor pentru acasă active, *in vivo* (în propria ta viață). Asta înseamnă că le dăm clienților noștri obișnuiți teme regulate pentru

acasă, pentru a-i sprijini în depășirea problemelor emoționale — și îi putem învăța pe oamenii ca tine să își dea singuri astfel de teme.

Folosind exemplul anterior, hai să presupunem că te simți furios pe Joan și Jack pentru că s-au retras din învoială și că vei căuta ajutorul unui terapeut REBT. Prima ta temă de acasă ar putea fi să păstrezi contactul cu ei, în timp ce lucrezi asupra problemelor de furie. Dacă rupi imediat contactul cu ei din cauza furiei, retragerea ta va fi un fel de pretext, de scuză.

Primul tău scop ar putea fi să-i oprești pe Jack și Joan din a se purta nedrept — lucru pe care îl poți face cu ușurință dacă întrerupi relația cu ei. Îți dorești însă și să ajungi să te simți mai degrabă doar dezamăgit sau iritat (în mod adaptativ) față de acțiunile lor decât înfuriat la modul dezadaptativ față de *ei*. Prin urmare, dacă tot ce faci e să întrerupi relația cu ei (și cu alte persoane care „te fac“ să fii furios), nu vei fi făcut nimic pentru a-ți îmbunătăți *propriul* comportament și propriile emoții. *Tu* încă te stârnești singur!

Așa cum am observat mai înainte, evitarea persoanelor și a situațiilor „nedrepte“ nu face nimic pentru a-ți modifica filosofia generatoare de furie. Încă ai această concepție și vei continua să o folosești pentru a te înfuria ori de câte ori apar alte Experiențe Activatoare. Totuși, dacă îți dai ca temă pentru acasă să continui să păstrezi o oarecare relație cu oamenii care te-au tratat nedrept și dacă *încă* nu te înfurii pentru ceea ce ți-au făcut, atunci poți lucra cu adevărat asupra credințelor iraționale (cI) generatoare de furie, schimbându-le într-o măsură semnificativă.

Tema pentru acasă poate consta în două părți distincte: prima, activitatea în sine (păstrarea contactului cu Jack și Joan), și a doua, gândirea ta asupra situației (modificarea ideilor despre Jack și Joan, păstrând în același

timp contactul cu ei). REBT încurajează temele care sunt atât comportamentale, cât și filosofice, întrucât folosind această abordare dual poți lucra simultan asupra problemelor emoționale și comportamentale și poți învăța din propriile gânduri și acțiuni cum să-ți diminuezi furia.

În multe situații, furia este însoțită de anxietate. Adesea, te înfurii pentru că te simți anxios în legătură cu confruntarea celorlalte persoane care au un comportament nedrept sau greșit și, înfuriindu-te, acoperi sentimentul de neajutorare care acompaniază frecvent anxietatea. Prin urmare, poți folosi furia pentru a crea impresia falsă că, într-adevăr, faci ceva în legătură cu o situație nedreaptă.

Temele pentru acasă *in vivo* te pot ajuta să rezolvi în mai multe feluri aceste dificultăți care însoțesc furia, anxietatea și depresia. Așa cum am menționat, una dintre aceste teme presupune să rămâi în situația neplăcută și să treci prin emoțiile tulburătoare pe care le ai în legătură cu situația respectivă. De exemplu, dacă simți anxietate la gândul confruntării lui Joan și Jack în legătură cu comportamentul lor nedrept, te poți forța să îi înfrunți în legătură cu o serie de alte greșeli mai mărunte pe care consideri că le-au făcut. Poți menționa faptul că nu s-au întâlnit cu tine sau nu te-au sunat atunci când spuseseră că o vor face sau că sunt foarte critici în raport cu tine. Deoarece ai început deja să discuți subiecte neplăcute, îți va fi mai ușor să ajungi să discuți subiectul nedreptății, fără a te simți atât de anxios.

De asemenea, poți încerca să faci față trăirilor de autoculpabilizare în legătură cu furia. Te poți strădui să înțelegi că ai dreptul, ca ființă umană, să ai sentimente de furie. Prin urmare, dacă ai avea o izbucnire nervoasă, în cadru privat, împotriva lui Joan și Jack, ai putea, în timp ce recunoști stupiditatea acestei crize de furie, să te accepți pe tine însuți ca persoană care este OK. Cu acest cadru mental

îți va fi mult mai ușor să îți contești cI, deoarece ți-ai permite să vezi că le ai, fără să-ți spui că ești o persoană stupidă.

Aceste teme pentru acasă (teme de tip comportamental) te pot ajuta să faci față experiențelor tulburătoare și să le gestionezi rațional. Vezi astfel că poți supraviețui fericit, în ciuda frustrărilor tale. Dobândind disciplina solicitată de aceste sarcini, tinzi să îți crești toleranța la frustrare. Acest lucru te ajută deoarece tulburările emoționale — furia, anxietatea, depresia — izvorăsc adesea din toleranța scăzută la frustrare (TSF). E posibil să rămâi anxios în legătură cu confruntarea unei persoane, deoarece refuzi să suporți disconfortul pe care l-ai simți în timpul acestei confruntări.

Temele bune pentru acasă te pot ajuta să nu mai eviți situațiile neplăcute și să le tolerezi până le poți schimba eficient. Ele te ajută și să îți asiguri succesul viitor, ca atunci când faci un efort să-i confrunți prompt pe oameni în legătură cu nedreptatea lor, pentru a-i determina să te trateze cu mai mult respect. Cu cât faci mai mult acest tip de temă REBT, cu atât tinzi să-ți crești toleranța la frustrare și, prin urmare, să-ți minimizezi tendința de a te înfuria și de a te deprima.

REBT folosește și tehnica lui B.F. Skinner de „întărire“ sau „condiționare operantă“. Această tehnică de autocontrol se bazează pe principiile recompensei și pedepsei. Te condiționezi atunci când te recompensezi cu un premiu (cum ar fi mâncare, aprobare sau o altă plăcere), pentru că ai avut un comportament dorit, și cu o pedeapsă, atunci când nu ai manifestat acel comportament.

Folosirea pedepselor, precum și a întăririlor sau recompenselor, nu înseamnă același lucru precum blamarea și critica aspră pentru un comportament greșit. E chiar contrariul! Te penalizezi pentru acțiunile

indezirabile pentru a te *ajuta* să le schimbi. Autoblamarea pentru acțiunile „rele“ te poate împinge, în schimb, să faci mai multe astfel de acțiuni.

Activitatea lui Skinner a atras frecvent critici semnificative pentru că, folosind principiile întăririi, un terapeut comportamental poate manipula oamenii pentru a-i determina să facă lucruri pe care de fapt nu-și doresc să le facă. Autoritățile pot abuza de această tehnică, în special în medii controlate, precum școlile, spitalele, penitenciarele. Totuși, așa cum este ea folosită în REBT, condiționarea operantă constă mai ales în „managementul contingențelor“ sau în proceduri de autocontrol. Clienții care doresc să-și modifice comportamentele de autosabotare și, mai ales, care doresc să se disciplineze într-un fel ce li se pare dificil în mod normal, sunt de acord să se implice în anumite sarcini și să primească întăriri pozitive numai dacă finalizează satisfăcător temele pe care le au.

Principiile bazate pe autocontrol se regăsesc și în cazul indivizilor care fac contracte cu ei înșiși. Scriitorii și artiștii s-au ajutat pe ei înșiși să se aplece zilnic asupra meșteșugului lor pentru o perioadă minimă de timp, dându-și voie să mănânce, să citească sau să discute cu prietenii abia după ce au respectat acel timp alocat. Milioane de oameni s-au motivat să țină dietă, să facă sport sau să facă alte sarcini neplăcute, impunându-și penalizări dure dacă nu se țin de contractele pe care le-au făcut cu ei înșiși.

Pentru a aplica managementul contingențelor în spiritul REBT, hai să spunem că îți este greu să petreci timp zilnic Disputându-ți credințele iraționale și făcându-ți temele pentru acasă. Poți să faci un contract cu tine însuți și ai putea să scrii înțelegerea în termeni clari. Ca recompensă (sau întărire) pentru că ți-ai făcut exercițiile, poți selecta orice activitate care-ți face în mod special

plăcere. Te poți recompensa în fiecare zi în care respecți timpul necesar realizării temelor. Eșecul de a îndeplini cerințele contractului te poate duce la penalizări (printr-o activitate pe care o găsești foarte neplăcută).

Uneori ai putea să soliciți ajutorul unei alte persoane pentru a te asista în îndeplinirea contractului. Un prieten apropiat sau un asociat te va supraveghea cu plăcere în timp ce te recompensezi sau penalizezi. Un astfel de aranjament contribuie la asigurarea faptului că penalizările și recompensele sunt îndeplinite cu sfințenie — un aspect crucial în managementul contingențelor.

Deoarece oamenii au o gamă atât de variată de plăceri și neplăceri, nu vom sugera recompense și penalități specifice. În general, e recomandat ca recompensele să fie practice și disponibile. Astfel, dacă te recompensezi prin activitate sexuală de fiecare dată când îți faci tema, s-ar putea ca partenerul tău să nu găsească acest fapt atât de satisfăcător! Și s-ar putea să te plictisești și tu de asta!

La fel ca în cazul recompenselor, concepe penalitățile în mod rațional. Penalitățile prea severe sau prea greu de aplicat nu sunt utile deloc. O penalizare poate fi să te privezi de lectură sau de TV. Sau poate fi să adaugi o neplăcere în viața ta, cum ar fi să mănânci ceva care nu-ți place.

Dacă dorești, poți institui un sistem special de recompense și pedepse. De exemplu, dacă îți faci tema în fiecare zi a săptămânii, îți poți oferi o superrecompensă în weekend — cum ar fi să mergi la cină la un restaurant deosebit. Dacă nu ți-ai respectat înțelegerea privind tema de acasă, îți poți impune o penalizare mare, cum ar fi să te trezești mai devreme cu o oră o întreagă săptămână.

Permite-ne să reiterăm diferența dintre penalizări și autoblamare. Ai putea decide să penalizezi animalele de laborator pentru că au luat-o pe traseul greșit al labirintului, ajutându-le astfel să descopere traseul corect.

Cu siguranță însă nu ai țipa la ele sau nu te-ai purta brutal cu ele dacă nu ar răspunde corect.

Atâta vreme cât păstrezi ideea „*Vreau* să renunț la furia mea“, o poți continua logic cu „Și din moment ce îmi este atât de greu să renunț la ea și atât de dificil de lucrat împotriva ei, *îmi doresc* să găsesc o pedeapsă care mă va ajuta să mă străduiesc să o reduc“. Când folosești acest tip de formulă, dorința ta de a accepta pedeapsa cântărește mai mult decât dorința de a evita sarcina dificilă de a te disciplina pentru a-ți modera furia. Îți autoimpui de bunăvoie o pedeapsă pentru a-ți depăși lipsa de disponibilitate în a accepta suferința autodisciplinei.

În schimb, atunci când mai degrabă te blamezi decât să te penalizezi, îți spui de fapt „*Trebuie* să renunț la furia mea și să mă oblig să-mi fac tema! Dacă nu fac ce *se cuvine* să fac, nu numai că mă voi penaliza, dar mă voi și critica aspru pentru că nu mi-am respectat înțelegerea cu mine însumi“. Înțelegerea cu tine însuți include un *„trebuie“* distructiv și o consecință de autoblamare a acelui *„trebuie“*. Schimbă-l pe *„trebuie“* într-o preferință și descotorosește-te de blamare!

Așa cum am observat mai devreme, REBT folosește și o bună parte din antrenamentul asertivității, pentru a-i ajuta pe oameni să se poarte mai degrabă asertiv decât agresiv. Atunci când te afirmi, nu faci decât să cauți ceea ce vrei și să eviți ceea ce nu vrei. În schimb, atunci când te porți agresiv, adaugi furie sentimentelor și acțiunilor tale — conform credințelor tale că ceilalți nu au *niciun drept* să te împiedice să obții ceea ce vrei și conform credinței tale că, prin urmare, sunt niște *persoane mizerabile*. REBT te învață cum să faci distincția dintre asertivitate și agresivitate și cum să te străduiești să obții lucrurile pe care ți le dorești, fără a-i detesta pe ceilalți, fără a-ți atrage dușmănia lor, refuzând să faci compromisuri și fără a le cere să-ți dea neapărat tot ceea ce îți dorești. Așa cum au

arătat mai multe studii, învățarea asertivității duce la o reducere semnificativă a furiei.

Din punct de vedere filosofic, REBT setează cadrul pentru a fi mai degrabă asertiv decât agresiv. Odată ce ai înțeles principiul REBT, conform căruia nu ceilalți *te înfurie*, ci că în mare măsură tu îți creezi propriile trăiri ostile, poți trece la a face exerciții specifice antrenamentului asertivității, exerciții care te vor ajuta să depășești o mare parte a furiei și mâniei.

Autoafirmarea presupune acțiuni de asumare de riscuri prin care faci ceea ce îți dorești cu adevărat și te abții de la a face ceea ce nu-ți dorești deloc să faci. Firește, alți oameni ar putea avea o părere proastă despre tine pentru asertivitatea ta, așa că ai face bine să iei în calcul consecințele negative înainte de a te afirma — mai ales atunci când faci acest lucru cu un superior, cu un șef sau o altă persoană cu putere. Ai putea atunci să evaluezi riscurile pe care ți le-ai asuma ca fiind prea mari și ai putea să decizi să nu te impui. Reținerea intenționată poate fi uneori un comportament foarte rațional!

Totuși, atunci când te comporți pasiv, poți percepe frecvent asumarea de riscuri ca fiind *prea* riscantă deoarece ești mult prea preocupat în legătură cu pierderea aprobării altor oameni. Cu toate acestea, e posibil să fii nevoit să riști dezaprobarea pentru a-ți permite libertatea de a cere ceea ce vrei. În primul rând, observă-ți și pune-ți sub semnul întrebării evitările, apoi exersează niște acțiuni mai asertive.

Câteva dintre temele pentru acasă obișnuite pentru asertivitate pe care te-am încuraja să le încerci în REBT includ următoarele:

Asumă-ți anumite riscuri. Gândește-te la câteva lucruri pe care ți-ar plăcea să le faci, dar pe care de obicei te-ai simțit teribil de înspăimântat să le faci și, prin urmare, le-ai evitat, cum ar fi să trimiți înapoi o mâncare prost gătită

la restaurant. Sau să porți un articol de îmbrăcăminte care arată mai degrabă țipător. Sau să mănânci un sendviș atunci când mergi cu autobuzul sau cu metroul. Sau să ridici mâna într-un grup mare de oameni pentru a adresa o întrebare pe care alții ar putea să o considere prostească. Sau să-i spui cuiva, fără furie, că nu-ți place comportamentul său.

Riscă refuzul, cerând ceva. Gândește-te la ceva ce îți dorești cu adevărat, cum ar fi sex, o mâncare specială, un masaj al spatelui sau să mergi la un film — ceva ce consideri că va primi un refuz rece sau mânios dacă îl soliciți. Riscă, cerându-i acel lucru în mod specific unuia dintre asociații sau dintre prietenii tăi. Atunci când ești refuzat, încearcă în continuare să convingi persoana respectivă să accepte cerința ta. Dacă nu reușești, încearcă din nou, mai târziu, să obții ceea ce îți dorești.

Riscă să spui „nu“. Alege ceva ce de obicei nu vrei să faci, dar faci adesea pentru a-i mulțumi pe ceilalți, cum ar fi să ieși în oraș să mănânci, să faci sex într-un anumit mod sau să continui o conversație pentru o perioadă lungă de timp — și asumă-ți în mod deliberat riscul de a refuza să faci acel lucru. Uneori, poți refuza într-un mod răutăcios, doar pentru a crește riscul de a spune „nu“. Sau, mai bine, poți refuza amabil, dar ferm și poți să continui să refuzi, chiar și când cealaltă persoană tot încearcă să te determine să faci ceea ce ea își dorește.

Fă ceva ridicol sau „rușinos“. Așa cum am menționat în capitolul anterior, poți face câteva exerciții de „atac al rușinii“. Gândește-te la un lucru pe care-l consideri ridicol de făcut în public și fă intenționat acest lucru „rușinos“ sau „stânjenitor“. De exemplu, să cânți cu toată puterea pe stradă. Sau să plimbi cu lesa cu fundă o banană, ca și cum ai plimba un câine sau o pisică. Sau să porți pe cap o bentiță, cu o pană mare și galbenă lipită de ea. Sau să oprești o bătrânică și să o întrebi dacă te poate ajuta să

traversezi strada.

Arată-le celorlalți, în mod deliberat, că nu ai reușit să îndeplinești o sarcină importantă. Asigură-te că eșuezi într-un proiect valoros și că mai mulți oameni știu despre eșecul tău. De exemplu, în timp ce joci baseball, scapă intenționat o minge care aterizează practic în mâinile tale. În timpul unui discurs public, bâlbâie-te un pic.

Fii asertiv în mod relaxat. Unii susținători ai antrenamentului asertivității jură în legătură cu eficiența planului de tip „luptă-te cu ei și afirmă-te“ și uită că a lăsa impresia că ești relaxat este adeseori o modalitate mai bună de a obține ceea ce dorești. Dacă te simți furios pe cineva și înțelegi că tu — nu el sau ea — ți-ai creat furia, te poți strădui să-ți reduci furia și să fii în dezacord cu persoana respectivă pe un ton calm, în loc de furios.

Așa cum corect subliniază Lois Bird atunci când oferă recomandări privind modul în care ne putem înțelege mai bine cu partenerul: „Nu-mi pasă ce emoții simți tu în stomac, nu e cazul să le etalezi în felul tău de-a vorbi. Poți pune stop și poți vorbi [cu partenerul tău] cu calm“. Urmează sfatul lui Bird și vei fi adesea asertiv într-un mod mai eficient decât dacă te apuci să-i „arăți“ tu partenerului tău cum stau de fapt lucrurile.

Confruntare curajoasă. Așa cum am precizat mai devreme, ostilitatea și violența izvorăsc adesea din lipsa curajului. Refuzi să urmărești ce îți dorești sau să-i confrunți pe ceilalți în legătură cu lipsurile lor. Apoi, pentru că te detești pentru propria ta neputință, te simți furios și combativ față de cei în raport cu care te-ai purtat cu slăbiciune.

În schimb, îi poți înfrunta cu curaj pe cei cu care nu ești de acord. Adesea va apărea conflictul, dar cel puțin lucrurile vor fi spuse pe față, iar mai devreme sau mai târziu poate apărea o rezolvare. Prin urmare, dacă îi înfrunți cu curaj pe cei cu care ești în puternic dezacord și

te abții de la a te înfuria și a fi violent, confruntarea le poate arăta că nu îți este teamă, că vei încerca să-ți atingi cu înțelepciune obiectivul și că meriți atenție și poate chiar disponibilitatea de a face un compromis.

Cum e cel mai bine să duci acest tip de confruntare directă? Convingându-te că poți suporta opoziția și lipsa de politețe și că, deși ceilalți te antipatizează, nu va fi nevoie vreodată să te antipatizezi tu pe tine însuți. Apoi poți destul de ușor să te forțezi — da, să te forțezi — să-ți confrunți oponenții. Indiferent cât de greu ți-a fost inițial să faci asta, amintește-ți că suferința evitării este în general mult mai rea — și durează mult mai mult!

Jocul de rol. Robert Alberti și Michael Emmons explică detaliat cum își pot ajuta terapeuții clienții, în special pe cei din consilierea maritală, exersând cu ei, prin jocuri de rol, un comportament mai degrabă asertiv decât unul agresiv. Poți face același lucru și în absența unui terapeut, rugându-ți unul dintre prieteni să joace un joc de rol prin care să înscenați o ceartă între tine și, de pildă, partenerul sau șeful tău. Stabilește un cadru specific al conflictului. Decide împreună cu un spectator ce veți face exact, tu și adversarul tău. Invită-i pe privitori să-ți critice jocul de rol. Joacă din nou „drama“. Obține apoi mai mult feedback și sprijin din partea privitorilor. Reia jocul de rol de câteva ori. Poți, de asemenea, să înregistrezi jocul de rol și să-l asculți de câteva ori.

Pregătirea anterioară. Așa cum subliniază George Bach și Herb Goldberg, asertivitatea constă adesea în a te pregăti în avans pentru a face față agresorilor pasivi sau celor care procrastinează. Astfel, unul dintre prietenii tăi ar putea să promită că vă veți întâlni, dar să nu apară niciodată sau să vină în mod constant târziu. Dacă se întâmplă așa, stabilește reguli foarte precise și active, cum ar fi „dacă nu apari până la zece și jumătate și nu mi-ai dat niciun semn prin telefon, voi merge la film singur“. Atunci

când creezi aceste reguli, asigură-te că nu o faci într-o doară și că poți, într-adevăr, să te ții de ele.

Fă distincția clară între asertivitate și agresivitate. Alberti și Emmons punctează cu finețe distincția dintre comportamentul asertiv și cel agresiv, urmând câteva idei mai vechi ale lui Arnold Lazarus, dar și din propriile mele scrieri (AE). Așa cum au scris Arnold Lazarus și Allen Fay: „Asertivitatea presupune asumarea unei poziții, rezistența în fața cerințelor nerezonabile sau a cere ceea ce dorești. Agresivitatea înseamnă a-l umili pe celălalt. Asertivitatea este pozitivă, agresivitatea este negativă". Principalele deosebiri între comportamentul lipsit de asertivitate, cel asertiv și cel agresiv presupun următoarele:

> *Comportamentul lipsit de asertivitate*: Vrei ceva și nu-ți exprimi onest dorința și nici nu faci vreun efort real pentru a ți-o îndeplini. Recurgi la acțiuni indirecte, pasive, oarecum necinstite. În mod frecvent, nu recunoști față de tine însuți ce îți dorești cu adevărat și ce nu. Te inhibi inutil și chiar negi unele dintre dorințele tale fundamentale. Ai tendința de a te simți anxios, rănit și furios.
>
> *Comportamentul asertiv*: Vrei ceva, recunoști onest față de tine însuți că vrei acel lucru și, în cele mai multe cazuri, încerci să-l obții. Tinzi să te porți deschis cu ceilalți, deși uneori nu le dezvălui pe de-a întregul ce dorești, dar încerci cu perseverență să obții. Te simți preocupat de tine însuți și de autodezvoltarea ta. Respecți valorile și obiectivele altor persoane, dar adesea le preferi pe ale tale. Ai un comportament activ și expresiv.
>
> *Comportamentul agresiv*: Te simți furios pe ceilalți, pentru că se pun în calea obiectivelor tale, iar adeseori încerci să-i înfrângi pe ei în loc să obții ceea ce vrei. Crezi cu tărie că nu se cuvine și că nu ar trebui absolut deloc ca să ți se împotrivească ceilalți. Ești onest din punct de vedere emoțional, dar într-o

manieră inadecvată, interferând adesea cu ceea ce îți dorești cu adevărat de la ceilalți sau cu ceilalți. Ai un comportament activ, însă în detrimentul celorlalți. Te exprimi fără să te cenzurezi — și frecvent exprimi mai mult decât e cazul. Te simți adesea îndreptățit și superior celorlalți și tinzi să îi blamezi. E posibil să te simți și vinovat în legătură cu ostilitatea ta.

Dacă faci în mod clar deosebirea între aceste trei tipuri de comportamente și nu te mulțumești să presupui că ai de ales doar între lipsa de asertivitate și agresivitate, te poți antrena să ai un comportament cu adevărat asertiv și să fii responsabil față de tine însuți și față de ceilalți — așa cum susțin Arthur Lange și Patricia Jakubowski, precum și alți terapeuți cu orientare REBT.

Comportamentul asertiv. Unele dintre elementele comportamentului asertiv, așa cum au fost evidențiate de Lange și Jakubowski și de Janet L. Wolfe, includ următoarele conduite:

- Atunci când îți exprimi dorința de a nu face ceva, folosește un „nu“ hotărât. Nu fi nehotărât și nu lăsa decizia în seama celeilalte persoane. Nu deveni defensiv sau plin de scuze.
- Vorbește pe un ton ferm, care să poată fi auzit. Evită frazele plângăcioase, dar și pe cele dure și acuzatoare.
- Oferă un răspuns pe cât de prompt și rapid posibil, fără a folosi pauze lungi sau întreruperi.
- Încearcă să-i faci pe ceilalți să te trateze cu corectitudine și dreptate și subliniază atunci când nu fac asta. Dar nu insista sau porunci!
- Atunci când ți se cere să faci ceva ce consideri nerezonabil, cere o explicație și ascult-o cu atenție. Acolo unde e adecvat, sugerează o acțiune sau o soluție alternativă pe care ai folosi-o mai degrabă.
- Exprimă-ți onest sentimentele, fără a folosi evitări, atacul

celeilalte persoane sau încercarea de a te justifica într-un mod defensiv.

- Atunci când îți exprimi neplăcerea sau iritarea, încearcă să-i spui celeilalte persoane ce nu-ți place în mod specific. Nu ataca persoana, nu o porecli sau nu presupune că el sau ea merită vreun fel de blamare!
- Recunoaște utilitatea mesajelor la persoana I (de tip „eu“) comparativ cu mesajele la persoana a II-a (de tip „tu“), dar ține cont totodată că cele dintâi nu oferă vreun fel de remediu universal. Unii susținători ai antrenamentului pentru asertivitate susțin mesajele la persoana I (de tip „eu“) și folosirea furiei în învățarea asertivității. Terapeuți precum Arnold Lazarus și David D. Hewes subliniază că și mesajele la persoana I (de tip „eu“) pot include însă o furie dezadaptativă, în timp ce mesajele la persoana a II-a (de tip „tu“) adecvate ar putea să nu conțină această furie. Prin urmare, dacă ai obiecții asupra modului în care se comportă un vânzător, poți spune furios, cu un mesaj la persoana I: „Mă simt foarte ofensat când încerc să cumpăr o cămașă de la dumneavoastră, iar dumneavoastră vă purtați așa cum o faceți“. Sau poți spune calm, cu un mesaj la persoana a II-a: „Păreți a fi încordat azi. Îmi place mai mult abordarea dumneavoastră relaxată“. În legătură cu folosirea mesajelor la persoana a II-a, Lazarus include înțelegerea celeilalte persoane și chiar o întărire pozitivă a acelei persoane. Așa că folosește, dar nu supraevalua, mesajele la persoana I.

Grade de asertivitate. Marlowe H. Smaby și Armas W. Tamminen subliniază că există mai multe grade de asertivitate și că unele dintre ele sunt adecvate pentru diverse tipuri de situații sau cu diferiți parteneri. Folosind un nivel minim de asertivitate, nu faci altceva decât să îți păstrezi poziția și să refuzi să te lași controlat de altul — ca

atunci când cineva încearcă să se strecoare la rând înaintea ta și tu doar îi arăți capătul cozii, indicându-i că ar face bine să se ducă acolo.

Folosind următorul nivel de comportament asertiv, cel al încrederii în propria opinie, recunoști perspectiva celeilalte persoane și sentimentele sale în legătură cu un anumit aspect, dar, fără sete de răzbunare, rămâi ferm pe poziție. Așadar, dacă un prieten îți cere să minți pentru el, spui: „Pot înțelege ce simți în legătură cu asta și de ce vrei să procedez așa, precum și cât de dezamăgit vei fi dacă nu o voi face. Am însă convingerea clară că nu vreau să fac asta și că e posibil să am anumite necazuri dacă o fac, așa că mi-aș dori să nu-mi fi cerut așa ceva. De fapt, acum că m-ai întrebat, mă simt întru câtva inconfortabil în legătură cu asta".

Folosind un nivel și mai înalt, cel al asertivității negociatoare, îți păstrezi ferm poziția în continuare, dar te și străduiești foarte mult să vezi punctul de vedere al celeilalte persoane și să ajungi la un fel de soluție de compromis. Prin urmare, ai putea să-i spui prietenului care vrea să minți: „Pot înțelege ce simți în legătură cu asta și de ce vrei să procedez așa, precum și cât de dezamăgit vei fi dacă nu o voi face. Am însă convingerea clară că nu vreau să fac asta și că e posibil să am anumite necazuri dacă o fac, așa că poți înțelege ce simt în legătură cu asta și de ce nu o voi face. Cred însă că văd un alt mod de a te ajuta. Voi rămâne în cea mai mare măsură de partea adevărului, dar mă voi strădui extrem de mult să-l conving pe angajatorul respectiv să-ți ofere un loc de muncă, astfel încât să vadă cât de capabil ești. Îi voi recomanda să-ți ofere ție jobul, deși e posibil să nu ai experiența dorită".

Dacă exersezi aceste niveluri diferite de asertivitate și le folosești discriminativ, te poți purta așa cum îți dorești să te porți, rămânând în continuare în termeni buni, chiar în termeni prietenoși, cu ceilalți.

Dacă, pe măsură ce practici REBT, îți asumi riscuri asertive, nu te vei simți rușinat și nu te vei blama pentru că te porți într-un mod care poate părea uneori prostesc. Scopul tău în REBT nu constă în asumarea de riscuri sociale sau încălcarea convențiilor doar de dragul de a o face. Prin asumarea de riscuri, evidențiezi câștigurile pe care le poți avea. Atunci când îți asumi riscuri fără a te îngrijora prea mult în legătură cu ce ar putea gândi ceilalți oameni despre tine, te afirmi și în același timp te convingi că nimic *oribil* nu se va întâmpla. De asemenea, înveți în continuare că, deși poate nu-ți place în mod special, poți tolera dezaprobarea celorlalți. Simți că nimeni, nici măcar tu, nu *te* poate critica cu asprime sau evalua în mod just ca fiind o persoană mizerabilă atunci când faci un *gest* nepopular.

Nu susținem că vei renunța automat la toate acțiunile și trăirile de furie, devenind un individ care, atunci când se întâmplă anumite lucruri, se simte în mod adaptativ nemulțumit, dar niciodată furios. Chiar dacă te porți constant în mod asertiv, e posibil să rămâi în continuare un colecționar de nedreptăți care nu numai că identifică lucrurile greșite cu ușurință, dar se și văicărește și țipă atunci când se întâmplă lucruri nedrepte. Susținem în continuare că îți creezi singur furia acționând pasiv și lipsit de asertivitate. Dacă exersezi asertivitatea — realizând totodată că nu ai nevoie de aprobarea altor persoane —, vei tinde să te înfurii mai rar.

REBT pune accent pe educație și, în consecință, folosește multe metode educaționale, inclusiv materiale de lectură, sprijin audiovizual, grafice și diagrame, slogane și tehnica *modelării*. Dacă m-ai vedea (RCT) în rolul de terapeut și mi-ai prezenta problema ta de furie în fața persoanelor care te tratează nedrept, aș încerca să-ți modelez filosofia antifurie a REBT. Prin urmare, dacă ai veni cu întârziere la ședințele de terapie, dacă în mod

constant nu ai asculta ceea ce îți spun, dacă ai refuza să-ți faci temele pentru acasă sau ai arăta în vreun alt fel rezistență față de învățare și schimbare, aș încerca *să îți arăt că în mod clar nu mi-a plăcut purtarea ta, dar că nu te-am blamat cu furie pentru acel comportament*.

Nu înseamnă în mod necesar că aș manifesta un calm desăvârșit sau o indiferență totală față de astfel de acțiuni. Cel mai probabil, nu aș face-o! Îmi iau foarte în serios munca de terapeut și dacă nu ai reușit să mă asculți, de exemplu, aș pune în continuare accentul pe a te determina să-ți observi filosofiile de autosabotare (credințele iraționale — cI) și aș încerca să te învăț cum să le elimini. Nu te-aș condamna cu furie pentru că nu ai reușit să asculți.

Nu mi-aș dori să dezvolți o dependență emoțională față de mine și să te schimbi pentru că așa am vrut eu. Așa cum am menționat anterior, atunci când îi critici în mod deschis pe ceilalți pentru comportamentul lor scandalos, adesea îi încurajezi *să apere* acel comportament, afirmându-și astfel dreptul de a avea acea conduită. Dacă le-ai permite oamenilor să se gândească singuri la asta, poate că aceștia nu ar simți că trebuie să-și păstreze comportamentul deranjant. Ar putea astfel să-și schimbe singuri comportamentul. Similar, în rolul de terapeut, aș încerca să te ajut să te schimbi pentru propriul tău beneficiu, și nu pentru al meu. Pentru a face asta, aș fi un bun model pentru tine, pe care să-l urmezi — o persoană care ți-a oferit o imagine diferită, cineva care ți-a arătat mai mult despre comportamentul tău irațional (furia) prin acest contrast.

În absența unui terapeut care să funcționeze ca model rațional, cum ai putea obține acest tip de beneficiu? Răspuns: găsind modele pozitive în propria ta viață. Din nefericire, cea mai mare parte a oamenilor pe care-i întâlnești nu prea intră în această categorie. De fapt,

aceștia se pot înfuria ei înșiși în legătură cu nedreptăți triviale sau importante. Totuși, excepțiile există, cum ar fi un prieten sau un profesor neobișnuit, o rudă întâmplătoare, un asociat — oameni care se simt hotărâți să depășească neplăcerile vieții și care se străduiesc în mod activ să facă asta.

Vorbește cu acești oameni.

Încearcă să înveți de la ei cum reușesc să rămână relativ calmi în fața adevăratelor nedreptăți. Observă-i în acțiune. Vezi dacă îți poți modela unele din propriile trăiri și comportamente după ale lor. Găsește-i în cărți și alte materiale biografice, întrucât literatura este plină de personalități care au trecut prin frustrări foarte mari și chiar prin persecuții, fără a se înfuria excesiv sau a ajunge la limita crimei. Caută aceste modele raționale și învață despre viețile lor.

Există numeroase alte metode comportamentale de a lucra împotriva furiei, pe care REBT le consideră eficiente. Acestea sunt descrise succint mai jos.

Expunerea la ostilitate. În procesul terapiei de grup, al unui grup de autoajutorare sau în viața ta obișnuită, expunerea la ostilitate te poate ajuta. Asta nu înseamnă că ostilitatea *propriu-zisă* te schimbă, deoarece aceasta servește adesea drept model negativ. Dacă însă exersezi *să faci față* ostilității oamenilor, în special sub supraveghere terapeutică, te poți ajuta foarte bine să gestionezi ostilitatea mai eficient, să privești mai îndeaproape și să înțelegi natura propriei tale furii. Așa cum am menționat mai devreme, evitarea unei situații negative îți lasă adeseori nerezolvate trăirile de furie. E posibil ca expunerea în fața unor persoane furioase, *fără* a fi tulburat, să funcționeze mult mai bine.

Activități constructive. Așa cum au arătat Andrew S. Wachtel și Martha Penn Davis, precum și mulți alți cercetători, indivizii furioși și violenți tind să se simtă

alienați, anonimi și detașați. Dacă ei — și tu — pot experimenta devotamentul față de un grup sau o cauză foarte constructive, atunci ei — și tu — se pot distrage de la sentimentul de alienare și anonimat și de la furia lor.

Condiționarea timpurie. Victor Denenberg și M. J. Zarrow au realizat o serie de experimente fascinante cu șoareci nou-născuți, comparând un grup de șoareci crescuți de șobolani cu un grup de control de șoareci crescuți de șoareci. Cercetătorii au descoperit că „șoarecii crescuți de șobolani cântăreau mai mult decât grupul de control de șoareci crescuți de șoareci. De asemenea, erau și mai puțin activi în câmp deschis și preferau să petreacă timp în preajma unui șobolan decât în preajma unui șoarece. Una dintre cele mai dramatice descoperiri a fost că șoarecii crescuți de șobolani nu se luptau atunci când erau plasați într-o situație standard de luptă". Acest lucru venea în opoziție cu frecvența crescută a luptelor dintre șoarecii din grupul de control crescuți de mame șoarece, demonstrând astfel că tendința „naturală" a șoarecilor de a se lupta poate fi modificată semnificativ dacă sunt crescuți „nenatural".

Alți experimentatori au descoperit că șoarecii crescuți în proximitatea câinilor sau a pisicilor nu vor mai fi atacați mai târziu de acești dușmani naturali, spre deosebire de șoarecii crescuți natural, care vor fi atacați. Denenberg și Zarrow spun: „Trebuie, prin urmare, să respingem orice ipoteză care susține că agresivitatea este un răspuns determinat genetic, instinctiv, care nu poate fi modificat de experiență... Nu vrem să sugerăm că factorii genetici nu sunt importanți. Este evident că sunt. Ceea ce spunem este că *atât contextul genetic, cât și mediul în care aceste gene cresc și se dezvoltă trebuie luate în considerare împreună dacă vrem ca înțelegerea tiparelor comportamentale să progreseze*".

Plecând de la această informație, pare probabil ca

oamenii supuși condiționării timpurii menite să le diminueze furia își pot reduce și tendința naturală de a acționa furios și violent. Firește, în prezent nu prea poți face mare lucru în legătură cu propria ta copilărie, dar ai putea să te gândești un pic, dacă ai copii, să contribui la a-i condiționa să acționeze cu mai puțină ostilitate.

Măsuri de distragere. Așa cum am observat mai sus, acțiunile constructive pot servi ca o bună diversiune de la ostilitate, la fel cum o pot face și comportamentele mai puțin constructive. Norman Zinberg, continuând ideile lui William James și ale lui Sigmund Freud, se întreabă dacă nu cumva unele dintre activitățile competitive, cum ar fi sportul organizat și politica, vor servi cu mai mult succes ca forme de sublimare a furiei și violenței decât alte tipuri de activități, precum filmele sau inițiativele private. Așa cum am menționat în capitolul 2, *poziția REBT presupune că scopurile înalt agresive, cum ar fi competiția pe viață și pe moarte din afaceri și lupta pentru un premiu, îi ajută pe oameni să devină mai degrabă mai ostili decât mai puțin ostili în sentimentele și comportamentele lor.*

Așa cum vom menționa și în următorul capitol, folosirea tehnicilor de relaxare contribuie, de asemenea, la reducerea trăirilor de furie. Plecând de la dovezile disponibile, s-ar părea că mai multe tipuri de distracții plăcute, constructive și chiar neutre pot interfera cu furia, domolind-o cel puțin temporar. În consecință, dacă dorești să-ți controlezi propriile trăiri de furie, poți folosi astfel de distractori fie pentru a te ajuta să reduci temporar furia, fie pentru a-ți da un timp în care să-ți schimbi gândirea, astfel încât să te înfurii mai puțin atunci când te vei confrunta cu stimuli neplăcuți în viitor. Ca elemente de distragere, poți folosi gândurile, fanteziile, jocurile, activitățile, implicarea emoțională, plăcerile sau orice alte momente de focalizare intensă. Experimentează și descoperă ce funcționează cu adevărat pentru tine în

această privință. Totuși, nu uita că dacă nu-ți modifici gândurile generatoare de furie, e foarte probabil ca furia ta să revină odată ce distragerea atenției încetează.

*Proceduri de a face față problemelor (*coping*) și de a le rezolva.* Unul dintre factorii principali care par a ajuta în aproape toate tipurile de reacții emoționale perturbatoare constă în implicarea conștientă în proceduri eficiente de gestionare, de *„coping“*, a problemelor. De altfel, s-a demonstrat în mai multe studii că învățarea de abilități eficiente de rezolvare de probleme duce la o reducere semnificativă a furiei. Aceste studii sunt sintetizate în cartea coordonată de Howard Kassinove, *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment.*

Prin urmare, încearcă să-ți creezi un set bun de măsuri de *„coping“*, pentru a le folosi atunci când întâlnești situații neplăcute și persoane care se comportă urât. Pentru a face acest lucru, trece pe o listă toate evenimentele neplăcute care pot apărea cu o persoană sau într-o situație dificilă și toate demersurile posibile pe care le poți avea — indiferent cât de bune sau rele pot fi — pentru a face față problemelor din listă. Încearcă apoi să discerni consecințele (bune și rele) ale fiecărei acțiuni pe care ai putea să o întreprinzi. Fii cât poți de precis în legătură cu predicțiile tale. Alege apoi cele mai bune acțiuni pe care le-ai planificat, ține-te de ele și revizuiește-le în funcție de rezultatele reale pe care le obții folosindu-le.

Dacă, urmându-ți planurile de gestionare a problemelor, ajungi să știi că poți face față destul de bine situațiilor sau persoanelor dificile, vei tinde mai puțin să te înfurii în legătură cu acestea. Nu este însă o soluție general valabilă, deoarece nu vei face față eficient fiecărei situații problematice. Planurile detaliate de gestionare a problemelor ajută însă în multe situații.

Teme pentru acasă de restructurare cognitivă. Temele

pentru acasă din REBT includ numeroase metode cognitive, afective și comportamentale — adică mult exercițiu între ședințe, dacă ești în terapie, și mult exercițiu de unul singur, dacă folosești tehnicile REBT de autoajutorare. Restructurarea cognitivă, adică identificarea și Disputarea cI care îți aprind și îți mențin furia, este unul dintre cele mai utile exerciții pe care le poți practica.

Studiul de pionierat al lui Raymond Novaco a arătat că restructurarea cognitivă, așa cum a fost concepută de REBT și de Donald Meichenbaum, a funcționat mai bine decât metodele de relaxare în a-i ajuta pe oameni să-și reducă furia; Jerry Deffenbacher și colegii săi de la Universitatea Statului Colorado, precum și câțiva alți cercetători au arătat într-o serie de studii axate pe tratament că oamenii își pot reduce semnificativ furia devenind conștienți de credințele lor legate de furie și modificându-le în mod activ.

Același lucru îl observăm în ședințele regulate de REBT. Mai întâi le arătăm clienților cum își creează conceptual sentimentele de furie — văicărindu-se în legătură cu nedreptățile și frustrările și cerând ca acestea să nu existe absolut deloc. Le arătăm apoi cum să se relaxeze, cum să folosească diverse metode REBT de a face față furiei și cum să trăiască altfel cu furia lor și să o minimizeze.

Folosind tehnici REBT, poți face același lucru pentru tine însuți. Recunoaște pe deplin că îți creezi propriile trăiri de furie și observă cum faci acest lucru — insistând și poruncind ca să existe ceva atunci când nu există sau ca să nu existe ceva atunci când, fără îndoială, există. Pe măsură ce înțelegi acest lucru și te străduiești să renunți la propriile cerințe asupra celorlalți și asupra universului, te vei descoperi mai capabil să folosești diversele metode comportamentale descrise în acest capitol.

Permite-ne să subliniem din nou că, deși are o teorie distinctă asupra naturii umane, asupra tulburărilor emoționale și psihoterapiei eficiente și deși folosește multe tehnici terapeutice, REBT este mai degrabă o terapie integrativă, decât una eclectică. Ea acoperă, în unele privințe, mai bine de cincizeci de metode cognitive, afective și comportamentale, dintre care multe se diferențiază semnificativ între ele. REBT le folosește însă pentru că ele se încadrează adecvat principalelor sale teorii privind tulburarea emoțională și schimbarea.

De exemplu, metodele comportamentale ale REBT nu constau pur și simplu în eliminarea simptomului. Dacă, pentru a te ajuta să-ți reduci furia, un terapeut REBT te convinge să folosești diverse tehnici comportamentale — cum ar fi activitățile de tip temă pentru acasă, condiționarea operantă și antrenamentul pentru asertivitate, terapeutul nu va face acest lucru doar pentru a te încuraja să nu te mai simți furios pe moment, în timp ce te afli în terapie. Nu. Terapeutul va încerca să se asigure că pleci din terapie înțelegând cum te stârnești singur și te înfurii, cum poți reduce acest lucru în viitor, precum și în prezent, și cum îți poți minimiza furia în orice set de circumstanțe dificile care te pot năpăstui mai târziu.

Oferindu-ți o înțelegere teoretică și tehnici practice pe care le poți folosi singur, REBT îți oferă o metodă de tratament care îți va permite nu numai *să te simți* mai bine, ci și *să fii* mai bine — și preferabil să fii mai puțin tulburat *și* mai puțin ușor de *tulburat*. Te ajută, dacă ești dispus să depui efort pentru asta, să faci o schimbare filosofică și emoțională profundă care, sperăm, te va încuraja să gândești, să simți și să acționezi mai puțin autodistructiv și cu mai multă plăcere, pentru restul vieții tale.

11
Învățarea relaxării

Așa cum am descris în capitolul 1, furia te pregătește mental și fizic să înfrunți pericolul. În timp ce modul în care gândești generează o mare parte a furiei, starea de activare fizică și agitația o pot alimenta și o pot face să persiste. În consecință, a învăța să te calmezi fizic reprezintă un instrument important pe care-l poți folosi pentru a-ți întrerupe și reduce furia.

Poți alege mai multe tehnici pentru a-ți reduce tensiunea și starea de activare, inclusiv relaxarea musculară progresivă, imageria ghidată, trainingul autogen, biofeedbackul și diverse forme de meditație. Folosite adecvat și constant, aceste metode pot duce la modificări pozitive în corpul tău, cum ar fi descreșterea ritmului cardiac, a tensiunii arteriale și a tensiunii musculare. Cu exercițiu, poți învăța să-ți relaxezi corpul imediat cum simți tensiunea fizică și furia acumulându-se.

Capitolul de față va prezenta abilități de relaxare specifice care și-au dovedit eficiența pentru oamenii care au probleme de furie. O mare parte din cercetările care susțin aceste abilități au fost desfășurate de psihologii Jerry Deffenbacher și colegii săi de la Universitatea Statului Colorado. Ei au demonstrat că abilitățile de relaxare pot duce la o reducere semnificativă a furiei.

RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

Relaxarea musculară progresivă (RMP) te învață cum să încordezi și să relaxezi diverse grupe de mușchi, într-o anumită ordine. Atunci când încordezi o grupă de mușchi,

îți concentrezi atenția asupra disconfortului pe care îl creezi. După aproximativ zece secunde, destinzi, îți lași mușchii să se relaxeze și te concentrezi apoi asupra senzațiilor de greutate și căldură pe care le-ai creat. Trăiești un contrast clar între încordare și relaxare.

A învăța să recunoști diferența dintre senzațiile de încordare și relaxare îți arată cum furia ta se poate acumula treptat. Starea de încordare poate funcționa ca un avertisment că este timpul să încerci să te calmezi, înainte ca furia să se declanșeze total.

Înainte de a folosi RMP, ia-ți anumite precauții. În primul rând, dacă ai vreo problemă musculară de orice fel, consultă-te cu medicul tău. În al doilea rând, în timpul acelei părți a exercițiului care presupune încordare asigură-te că simți disconfort, și nu durere. Nu-ți încorda mușchii prea puternic. Dacă simți durere în anumiți mușchi, este mai bine să eviți încordarea acelei grupe musculare și să te concentrezi doar asupra părții de relaxare a RMP.

Procedurile inițiale ale RMP necesită aproximativ douăzeci și cinci de minute. Încordezi și relaxezi câte o grupă musculară pe rând, începând cu mușchii brațelor și trecând apoi la picioare, stomac, piept, umeri, gât și față, până ce întreg corpul se simte calm și relaxat. Poți folosi RMP urmând instrucțiunile descrise mai jos. Recomandarea noastră este să înregistrezi aceste instrucțiuni ca să nu fii nevoit să întrerupi relaxarea pentru a te uita în carte. Poți urma apoi instrucțiunile punând înregistrarea.

În segmentul de încordare din exercițiu încearcă să încordezi numai o grupă specifică de mușchi, în timp ce-ți lași celelalte părți ale corpului relaxate. Desigur, o anumită suprapunere va avea loc. Încearcă să-ți păstrezi concentrarea pe fiecare grupă de mușchi în parte. Este foarte normal ca pe durata acestei proceduri să-ți apară în

minte și altceva decât gânduri relaxante; cu toate acestea, încearcă să-ți readuci ușor atenția înspre senzațiile de la nivelul mușchilor. Asigură-te, de asemenea, că rămâi treaz pe parcursul procedurii. Oricât ar fi de plăcut să atipești în timpul relaxării, asta nu te va ajuta să înveți abilitățile de relaxare.

INSTRUCȚIUNI PENTRU RMP

Pentru a-ți realiza propria înregistrare cu relaxarea, nu parcurge prea rapid următorii pași. Acordă timpul indicat (în paranteze) pentru fiecare exercițiu. Odată ce ți-ai realizat înregistrarea, o poți asculta într-un loc confortabil și liniștit. Poți exersa fie stând așezat într-un scaun confortabil, fie întins pe pat, canapea sau podea.

Începe înregistrarea aici (citește instrucțiunile ca pe un scenariu). Închide încet ochii, stai liniștit câteva secunde și concentrează-te asupra respirației calme (30 de secunde).

1. Strânge-ți pumnii și simte cum tensiunea se acumulează în antebraț, mâini și degete. Concentrează-te asupra acelei tensiuni și descrie în tăcere, pentru tine însuți, senzațiile inconfortabile de strângere. Menține tensiunea (10 secunde). Acum destinde încordarea și permite-le mâinilor și brațelor să se relaxeze. Concentrează-te asupra senzațiilor de căldură și de greutate de la nivelul mâinilor și observă contrastul cu încordarea. Concentrează-te asupra mâinilor relaxate (20 de secunde).

2. Îndoaie brațele și apucă-ți ambele coate, apăsându-le ferm dinspre lateral. În timp ce-ți apeși coatele înspre interior, arcuiește-ți mușchii brațelor. Observă cum se acumulează tensiunea prin brațe, umeri și spate. Concentrează-te pe menținerea încordării (10 secunde). Acum eliberează-ți brațele și lasă-le să cadă cu greutate pe lângă corp. Concentrează-te din nou asupra senzațiilor de

căldură, greutate și relaxare de la nivelul brațelor (20 de secunde).

3. Trecând mai departe înspre partea inferioară a picioarelor, îndoaie laba piciorului, încercând să îndrepți vârful degetelor înspre urechi. Observă cum se resimte tensiunea la nivelul labei piciorului, gleznei și tibiei. Menține încordarea (10 secunde). Acum detensionează la nivelul gambelor. Concentrează-te asupra senzației de confort pe măsură ce segmentul inferior al picioarelor devine mai relaxat (20 de secunde).

4. În continuare, acumulează tensiune în zona superioară a picioarelor, apăsându-ți genunchii unul de celălalt și ridicându-ți picioarele de pe pat sau de pe scaun. Concentrează-te asupra tensiunii de la nivelul coapselor și asupra senzațiilor de încordare de la nivelul șoldurilor. Descrie pentru tine însuți aceste senzații inconfortabile (10 secunde). Acum detensionează și lasă-ți picioarele să cadă grele pe pat sau pe scaun. Concentrează-te asupra eliberării întregii încordări de la nivelul picioarelor 20 de secunde).

5. Apoi, suge-ți stomacul înspre șira spinării. Observă încordarea de la nivelul stomacului (10 secunde). Acum detensionează și relaxează stomacul. Concentrează-te asupra căldurii și relaxării din acea parte a corpului (20 de secunde).

6. Apoi, respiră adânc și ține aerul în plămâni (10 secunde). Observă tensiunea la nivelul pieptului umflat. Dă drumul ușor aerului și simte cum dispare încordarea. Concentrează-te asupra unei respirații liniștite și normale (20 de secunde).

7. Imaginează-ți acum că umerii tăi sunt legați de o ață și sunt trași în sus, înspre urechi. Simți cum se acumulează tensiune între umeri, spate și ceafă. Menține încordarea (10 secunde). Acum las-o să se descarce și permite-le umerilor să atârne în jos. Lasă-i să atârne cât

poți de mult. Observă diferența dintre senzațiile de încordare și relaxare (20 de secunde).

8. La nivelul bărbiei, încearcă să o tragi în jos și să atingi pieptul cu ea. Observă senzațiile de strângere și încordare din zona cefei (10 secunde). Acum relaxează bărbia, descărcându-ți tensiunea de la nivelul gâtului. Concentrează-te asupra relaxării mușchilor de la nivelul gâtului (20 de secunde)

9. Încleștează-ți dinții și concentrează-te asupra tensiunii de la nivelul maxilarului. Simte senzația de strângere (10 secunde). Relaxează-te apoi, lăsându-ți gura să se deschidă și mușchii din jurul feței și maxilarului să se relaxeze (20 de secunde).

10. Acumulează încordare la nivelul frunții, forțându-te să te încrunți, trăgându-ți sprâncenele în jos, înspre centru. Concentrează-te pe tensiunea de la nivelul frunții (10 secunde). Acum relaxează-te și încearcă să netezești toate ridurile și lasă-ți fruntea să se relaxeze (20 de secunde).

11. Probabil că în acest moment întregul tău corp se simte relaxat și greu. De fiecare dată când respiri, spune-ți în mintea ta cuvântul „relaxează-te“ și imaginează-ți că expiri întreaga tensiune de la nivelul corpului (fă acest lucru timp de 10 respirații).

12. Readu-ți acum atenția înspre laba piciorului și concentrează-te asupra senzațiilor de căldură și greutate (30 de secunde). Permite-le senzațiilor de căldură și greutate să circule încet dinspre picioare și să radieze înspre gambe. Mai lasă-le o vreme să rămână și să circule în acea zonă (30 de secunde). Permite-le să urce înspre partea superioară a picioarelor, pe măsură ce-ți simți coapsele tot mai calde și mai grele (30 de secunde). Permite-i căldurii să se împrăștie dinspre coapse în sus, înspre stomac. Lasă căldura să așeze acolo (30 de secunde). Observă cum se împrăștie spre spate (30 de secunde), apoi

radiază înspre zona pieptului (30 de secunde). Concentrează-te pe a-i permite întregului trunchi să devină cald, greu și relaxat (45 de secunde). Permite-i apoi căldurii să se împrăștie în brațe (30 de secunde), apoi în mâini (30 de secunde). Rămâi concentrat pe crearea acestei senzații. Odată ce brațele și mâinile sunt calde și grele, permite-i căldurii să circule spre umeri (30 de secunde) și gât (30 de secunde). În cele din urmă, lasă senzația să se extindă la nivelul feței și capului (30 de secunde).

OPREȘTE înregistrarea aici. Pe măsură ce urmezi această tehnică de relaxare, gândește-te la ce simți. Încearcă să te concentrezi pe cum este să fii relaxat. E important să fii în stare să-ți amintești cum se simte relaxarea în diverse părți ale corpului tău. Nu te simți descurajat dacă nu te simți prea relaxat după prima încercare. E posibil să fie necesare câteva repetiții pentru a obține efectul dorit. Pentru cele mai bune rezultate, exersează această procedură cel puțin o dată pe zi pe parcursul următoarelor două săptămâni înainte de a trece la următorul set de abilități.

SCURTAREA DURATEI RELAXĂRII

Dacă ai exersat tehnica de mai sus timp de cel puțin două săptămâni și ești capabil să obții senzația de relaxare, atunci ești pregătit pentru următorul pas. Din nou, găsește un loc confortabil și liniștit pentru a sta așezat sau întins. Închide ochii încet și respiră calm și ușor. Pe măsură ce expiri, repetă în mintea ta cuvântul „relaxează-te“ și imaginează-ți că renunți la întreaga tensiune și frustrare de la nivelul corpului.

În această versiune prescurtată, vei sări peste partea de încordare și relaxare a mușchilor. Vei repeta practic numai pașii din instrucțiunile anterioare de la punctul 12. Începând cu labele picioarelor, parcurgi mental fiecare

parte a corpului, imaginându-ți cum devine caldă, grea și relaxată. Încearcă să-ți amintești din exersările anterioare cum se simțea fiecare parte a corpului atunci când era relaxată și adu la suprafață acele senzații. De exemplu, atunci când te gândești la umeri, lasă-i să cadă pe măsură ce trăiești (și-ți amintești de) senzațiile de relaxare. Petrece din nou suficient timp în fiecare zonă a corpului, până o simți caldă și relaxată, apoi permite-le acelor senzații să se extindă în zona următoare. Treci încet prin întregul corp. Amintește-ți, ritmul respirației este încet și regulat.

Prin repetiție, vei fi capabil în cele din urmă să trezești aceste senzații de relaxare. Exersează această metodă o dată pe zi pentru următoarele două săptămâni înainte de a trece la următorul set de abilități.

EXERSAREA ABILITĂȚILOR DE RELAXARE SUB PRESIUNE

Prin exercițiu, doar concentrându-te pe aducerea la suprafață a senzațiilor de relaxare, vei fi capabil să relaxezi diverse zone ale corpului. Pentru ca aceste abilități de relaxare să îți fie cu adevărat valoroase, poți învăța cum să te relaxezi în circumstanțe dificile. Pentru a face acest lucru, vei crea mai multe scene de imagerie care pot fi folosite ca fundal pentru antrenamentul tău.

Imageria (sau vizualizarea) este o tehnică folosită de psihologi pentru a-și ajuta clienții să exerseze diverse tipuri de abilități. Pentru a o folosi, vei crea mai întâi două scene care în mod normal te înfurie și vei exersa în minte derularea lor mentală. După ce te înfurii prin imaginarea acestor episoade, vei încerca apoi să-ți folosești noile abilități de relaxare pentru a-ți diminua furia. În pregătirea scenelor de furie, gândește-te că scrii un scenariu de scurt-metraj. Fiecare scenă ar trebui să aibă cam o pagină și să descrie evenimentele din situațiile în

care te înfurii frecvent. Pe măsură ce scrii scenele, include toate detaliile importante, cum ar fi imaginile, sunetele, mirosurile, ce au spus oamenii și cum te-ai simțit. Prima scenă poate fi despre o experiență din viața reală asociată cu un nivel *moderat* de furie. A doua scenă poate fi despre o situație din viața reală care ar presupune de obicei un nivel foarte intens al furiei.

Iată ce a scris Fran, director în publicitate, în prima ei scenă:

> Este o zi normală și conduc spre muncă. Ajung cu aproximativ cinci minute de întârziere, iar șefa mea (MariAnne) mă cheamă la ea în birou. Biroul ei este mare și acoperit cu covoare de culoare gri. Pereții sunt zugrăviți cu mai multe imagini ale unor ambarcațiuni. MariAnne e îmbrăcată cu costumul ei formal, de culoare neagră, și are o expresie serioasă pe chip. De când a devenit superiorul meu, în urmă cu un an, MariAnne și cu mine nu prea ne-am mai înțeles atât de bine. Pare a căuta întotdeauna motive pentru a-mi desființa departamentul. Bugetul nostru a fost redus și am fost forțată să renunț la unii angajați de calitate. Încă mă simt furioasă pe ea pe tema aceasta. În plus, se plânge că nu prestăm suficientă muncă de calitate, ceea ce mi se pare în mod deosebit nedrept, din moment ce resursele noastre au fost reduse.
>
> În fine, MariAnne îmi cere să mă așez de cealaltă parte a biroului ei de lemn. Continuă prin a mă anunța că departamentul meu a fost eliminat de la gestionarea unuia dintre conturile mari ale firmei. Imediat, simt cum încordarea mi se acumulează în umeri și simt un pic de greață în stomac. Încerc din răsputeri să îmi ascund furia, dar îmi doresc tare mult să o pun la punct. Mă gândesc că e o chestie extrem de nedreaptă și că i s-a pus cu adevărat pata pe mine. Gândurile îmi fug și la posibilitatea ca ea și

ceilalți manageri să plănuiască o reducere de personal și ca, în cele din urmă, să-mi ceară să-mi dau demisia. Cum îmi voi plăti facturile? Din ce voi achita cheltuielile pentru copiii mei? Vreau să țip, însă doar stau acolo, ascult și spumeg în interiorul meu.

Cea de-a doua scenă poate fi una de un *nivel foarte înalt* de dificultate. Încearcă să legi scena de un eveniment din viața reală, dar simte-te liber să o exagerezi până la cel mai negru scenariu la care te poți gândi. Myles are dificultăți cu controlul furiei în timp ce este la volan. Iată cum a imaginat cea de-a două scenă de furie:

Mă întorc de la lucru într-o seară și este foarte cald. Soarele tocmai apune și simt cum cămașa mi s-a lipit de corp. Pe măsură ce conduc, pot vedea cum traficul încetinește în față din cauza unor lucrări de refacere a drumului. În timpul în care aștept să se elibereze zona de lucrări, văd cu coada ochiului un tip care conduce pe marginea șoselei, pe banda de urgență, acolo unde este ilegal, luând-o înaintea tuturor. Simt cum mi se încordează mușchii și-mi spun „Asta nu e drept!". Dintr-odată, tipul ăsta încearcă să se bage în fața mea. Îl ignor și continui să conduc înainte. Mă claxonează și începe să țipe la mine. Îl ignor din nou și mă gândesc „Individul ăsta se poartă ca un nesimțit!". Dintr-odată, își scoate capul pe fereastra mașinii și scuipă pe mașina mea. Apoi îmi spune să trag pe dreapta, ca să-mi dea o mamă de bătaie. Simt cum încep să tremur, încep să țip și eu și iau în calcul să opresc mașina pentru a-i da o lecție individului ăstuia.

Odată ce ți-ai scris episoadele de furie, e posibil să-ți fie util să le înregistrezi, astfel încât să le poți asculta mai târziu, atunci când exersezi reducerea furiei. Pentru a începe să folosești aceste scene, găsește mai întâi un loc liniștit și folosește procedurile de relaxare pe care e de

preferat să le fi exersat în ultimele două săptămâni. Odată ce te simți relaxat, treci prin prima scenă de furie, imaginându-ți-o pas cu pas. Poți folosi reportofonul ca ajutor. Pe măsură ce parcurgi această scenă, închipuie-ți că trăiești cu adevărat situația imaginată. Nu o observa ca pe un film, ci încearcă realmente să simți că participi la ea. Permite-le furiei și tensiunii să se acumuleze pe măsură ce-ți imaginezi situația desfășurându-se. Acordează-te la propriile semnale fizice ale furiei, cum ar fi ritmul cardiac, respirația, încordarea din diferite părți ale corpului, gândurile etc.

Odată ce scena s-a încheiat și ai generat o anumită furie și încordare în corp, exersează din nou evocarea senzațiilor de relaxare. Concentrându-te pe fiecare grupă de mușchi, permite-le senzațiilor de căldură, greutate și relaxare să-ți invadeze întregul corp.

După ce ți-ai redus tensiunea și te simți mai relaxat, reia imaginarea primei scene. Permite-i furiei să se acumuleze, așa cum ai făcut prima oară, în timp ce-ți imaginezi episodul în desfășurare. Odată ce scena s-a încheiat, repetă procedura de relaxare până când ești din nou relaxat și calm. E de dorit să alternezi între procedura de relaxare și scena de furie cam de trei ori în fiecare ședință de exersare. Ședința de exersare va arăta cam așa: (1) începi cu relaxarea, urmată de scena de furie și revii la relaxare, (2) scena de furie e evocată din nou, urmată de relaxare și de (3) scena de furie încă o dată, urmată de relaxare. Totdeauna începi și închei cu relaxarea.

După câteva zile de exersare cu prima scenă de furie, vei ajunge în punctul în care devine dificil să simți vreo trăire de furie, imaginându-ți episodul respectiv. Când se întâmplă așa, este momentul să începi exersarea celei de-a doua scene de furie. Urmează aceiași pași ca în prima situație.

Există mai multe beneficii în folosirea acestei metode.

În primul rând, îți vei consolida abilitățile de relaxare, ca răspuns în fața situațiilor dificile. Vei învăța cum să te calmezi din punct de vedere fizic odată ce furia începe să se acumuleze. În al doilea rând, confruntându-te în mod repetat cu scenele de furie la nivel de imagerie, te vei obișnui până la urmă cu ele. În timp, reacțiile tale fizice față de aceste situații se vor diminua și va scădea probabilitatea de a reacționa exagerat atunci când se întâmplă în viața reală.

Desigur, simte-te liber să creezi alte episoade ale unor situații în care te înfurii, episoade care îți vor fi utile pentru exersare. Ori de câte ori apare o nouă situație dificilă, creează un scenariu și reîncepe să-ți exersezi abilitățile de relaxare ca răspuns în fața ei. Prin această metodă poți învăța să-ți relaxezi corpul ca răspuns la numeroasele situații în care, în mod obișnuit, te înfurii.

AFIRMAȚIILE RAȚIONALE PRIN CARE POȚI FACE FAȚĂ PROBLEMELOR

Un alt instrument care poate fi folosit în exersarea scenelor de furie constă în repetarea afirmațiilor raționale prin care poți face față problemelor. Acestea sunt afirmații menite să te ajute să lupți împotriva gândurilor furioase și să te concentrezi pe idei mai raționale și mai constructive. Afirmațiile de acest tip pot fi derivate din informațiile deja prezentate în capitolele anterioare ale cărții de față.

De exemplu, imediat în urma uneia dintre scenele de furie, încearcă să repeți câteva afirmații raționale înainte de a trece prin procedura de relaxare. Iată câteva exemple de afirmații prin care facem față problemelor pe care Fran le-a folosit ca răspuns la scena ei din imagerie:

„Este *neplăcut* să fii tratat astfel, dar nu este *oribil*. Pot

începe să-mi caut un alt post încă în timpul în care mai lucrez la această firmă."

„Nedreptatea face parte din viață. *Pot să suport* gândul că am de-a face cu asta fără să reacționez cu furie."

„Deși șefa mă tratează așa, e posibil să aibă parte de presiuni din partea superiorilor ei, de care eu nu știu. Nu mă ajută cu nimic în situația asta să iau lucrurile personal."

Myles a creat următoarele afirmații raționale pentru a le folosi atât când exersează scena de furie, cât și când conduce în realitate:

„*Aș prefera* ca toți oamenii să fie atenți cu cei din jur de fiecare dată când conduc, dar lucrurile nu stau așa. Adesea există și șoferi nepăsători."

„*Pot suporta* să am de-a face cu impolitețea altor oameni și nu sunt nevoit să reacționez cu furie. De fapt, furia mea tinde să facă aceste situații enervante și chiar mai rele."

„Nu e *îngrozitor* dacă alți oameni se bagă în fața mea în timp ce conduc. *Pot să fac față* la asta."

„Deși unele persoane nu țin seama de nimeni în timp ce conduc, probabil că în alte aspecte sunt oameni buni și doar încearcă să ajungă undeva în grabă."

După ce ai găsit propriile afirmații raționale prin care să faci față situației, exersează-le ca răspuns la scenele de furie înainte de a te concentra pe relaxarea corpului.

FOLOSIREA ABILITĂȚILOR ÎN SITUAȚII GENERATOARE DE FURIE

Dacă ai exersat abilitățile de reducere a furiei din acest capitol, ești pregătit acum să începi să le aplici la situații din viața reală. În primul rând, începe prin a-ți folosi încordarea corpului ca semnal de avertizare că este momentul să aplici noile strategii. Nu aștepta până furia este în plină floare. Odată ce ai lăsat furia să ajungă la un nivel înalt, îți va fi dificil să folosești abilitățile pe care le descriem. Ele funcționează cel mai bine în etapele timpurii ale procesului prin care te înfurii.

Odată ce te-ai surprins înfuriindu-te, repetă unele dintre afirmațiile raționale pe care le-ai creat pentru situațiile dificile. Le poți scrie pe cartonașe, le poți încredința memoriei sau le poți înregistra. Ține-le la îndemână pentru momentele în care lucrurile se complică.

Poți trece apoi la respirația calmă, ușoară. Din nou, pe măsură ce respiri, spune-ți în minte cuvântul „relaxează-te“. Cu fiecare expirație, imaginează-ți că elimini încordarea din corp. Încearcă apoi să te concentrezi pe o zonă specifică a corpului și amintește-ți senzațiile de căldură și de greutate ale relaxării. Încearcă să trezești aceste senzații în timp ce respiri și permite-le să se împrăștie prin întregul tău corp.

La fel ca în cazul celor mai multe dintre abilitățile prezentate în această carte, dacă exersezi folosirea lor în mod constant în situații din viața reală, ele vor începe să devină automate. Desigur, periodic pot apărea recăderi. Atunci când se întâmplă așa, nu fi prea descurajat, ci încearcă să reiei exersarea abilităților. Poți crea întotdeauna noi scene de furie, pentru a te ajuta să exersezi gestionarea situațiilor dificile care se pot ivi. Încearcă aceste tehnici ori de câte ori începi să te simți încordat și mult prea frustrat.

12
Noi strategii prin care să renunți la furie schimbându-ți gândurile

REBT, o abordare teoretică de pionierat în domeniul teoriilor personalității și al psihoterapiei, are aspecte de ordin emoțional și comportamental foarte puternice și integrate. Până acum am prezentat doar o procedură esențială pentru examinarea și eliminarea gândurilor și emoțiilor de furie. Ne referim la D sau Disputarea Credințelor Iraționale (cI). Deși Disputarea este complexă și include Dezbaterea și Discriminarea, ea reprezintă doar una dintre abordările cognitive ale furiei.

Dacă te străduiești cu adevărat să Dispuți credințele iraționale cu putere, în mod intens și stăruitor, s-ar putea să nu mai ai nevoie de alte metode cognitive de demascare și îndepărtare a cI. Totuși, de-a lungul anilor, terapeuții REBT au descoperit diverse alte metode pentru a te ajuta să-ți examinezi și să-ți reduci gândirea autosabotoare. Permite-ne să descriem câteva variațiuni importante în reconceptualizare furiei.

EXERCIȚIUL DE DISPUTARE A CREDINȚELOR IRAȚIONALE

În primul rând, poți folosi tehnica pe care o numim Disputarea credințelor iraționale (DcI), care îți oferă o modalitate mai sistematică de a lua una dintre ideile

absolutiste și de a o „decoji“ sistematic, de nenumărate ori, până nu mai ai tendința de a subscrie acelei idei. Asemenea altor câteva metode REBT, poți exersa DcI ocazional sau constant — să spunem, câteva minute pe zi timp, de mai multe zile la rând. Eu (AE) am descris tehnica generală DcI în ediția revizuită a cărții *Cum să trăim alături de un „nevrotic“ acasă și la locul de muncă*[10], în capitolul final al *Ghidului pentru o viață rațională*[11] și într-o broșură separată publicată de Institutul Albert Ellis. Permite-ne să prezentăm și aici tehnica, întrucât o vei putea aplica specific furiei tale.

Hai să presupunem, încă o dată, că Jack și Joan ți-au promis că vor împărți cu tine chiria pentru un apartament, că te-au convins să cheltuiești semnificativ pentru a-l renova, apoi, pe nedrept și în mod iresponsabil, s-au retras din învoială și au refuzat să se mute cu tine sau să îți restituie o parte din bani pentru toată alergătura și cheltuielile făcute. Te simți extrem de furios pe ei și înțelegi în curând — conform modelului ABC din REBT — că acea cI primară care generează furia este „*Nu ar fi trebuit absolut deloc* să mă trateze nedrept!“

Folosești acum DcI pentru a contesta și a pune sub semnul întrebării acest gând. Folosind DcI, îți adresezi următoarele întrebări și, de preferat, scrii pe o foaie de hârtie fiecare întrebare și răspuns, astfel încât să le poți revizui și completa.

Întrebarea 1: *Care este cI pe care vreau să o disput și la care vreau să renunț?*

Răspuns ilustrativ: „*Nu ar fi trebuit absolut deloc* să mă trateze atât de nedrept!“

Întrebarea 2: *Pot susține rațional această credință?*

Răspuns ilustrativ: „Nu, nu cred că pot.“

Întrebarea 3: *Ce dovezi există pentru incorectitudinea acestei credințe?*

Răspunsuri ilustrative:

1. „Poate că nici măcar nu s-au purtat atât de nedrept cu mine. Adevărat, percep acțiunile lor ca fiind complet greșite și iresponsabile. Dar și ei, și alții pot avea o altă opinie asupra acestei probleme. Iar opinia lor ar putea avea o anumită validitate. Așa că nici măcar nu știu dacă eu pot să fiu 100% sigur de greșeala și iresponsabilitatea lor."

2. „Presupunând că, bazându-mă pe standarde morale normale, pot dovedi că ei s-au purtat greșit și nedrept față de mine, ce lege a universului spune că *nu trebuie absolut deloc și nu se cuvine* să se poarte așa — că *sunt obligați* să se poarte corect? Niciuna! Deși eu și alți oameni considerăm că este corect și adecvat ca ei să se poarte cinstit cu mine, în mod sigur *nu sunt obligați* să facă asta."

3. „Dacă *trebuia sau se cuvenea* ca ei să mă trateze drept în loc de nedrept, *ar fi făcut* asta, întrucât cum ar fi putut evita să facă ceva ce *trebuia* să facă? Faptul că *nu* m-au tratat drept pare a demonstra în mod concludent că nu există niciun motiv pentru care *ar fi trebuit* să procedeze așa."

4. „Atunci când îmi spun mie însumi că ei nu ar fi trebuit să mă trateze atât de nedrept, pare că de fapt vreau să spun că (a) circumstanțele de la vremea la care m-au tratat cum au făcut-o nu ar fi trebuit să existe și că (b) ei nu ar fi trebuit să urmeze acele circumstanțe, dacă au existat. Desigur însă, contextul vieții lor, istoria lor, personalitatea lor, structura biologică etc., toate au existat la momentul în care s-au purtat nedrept cu mine. Și dacă aceste circumstanțe au existat, cum ar fi putut ei să le ignore, așa cum pretind eu? Hai să presupunem că părinții lor s-au opus cu tărie exact la ceea ce le ceream eu să facă și să presupunem că ei, din cauza atașamentului exagerat față

de acești părinți, au fost de acord cu obiecțiile lor și s-au decis să iasă din învoiala noastră. Prin afirmația mea «*Nu ar fi trebuit* să mă trateze atât de nedrept!», insist de fapt că părinții lor nu ar fi trebuit să aibă obiecții și/sau că amicii mei nu ar fi trebuit să le respecte. Dar cum pot oare în mod legitim să-i *fac* pe părinții lor să renunțe la obiecții sau cum pot să-i determin pe ei să-și ignore părinții? Firește că nu pot!“

5. „Cerându-le să nu mă trateze incorect, se pare că eu cred cu adevărat în afirmația «Deoarece la modul teoretic *nu* ar fi putut să acționeze într-un mod nedrept, de fapt ei *nu ar fi trebuit* să se poarte așa!». Această afirmație este în mod evident o afirmație *non sequitur*: concluzia ei nu derivă logic din premisă. Indiferent de cât de adevărat ar putea părea că, la modul teoretic, ei ar fi putut să aleagă să nu mă trateze nedrept, acest lucru nu înseamnă niciodată că, prin urmare, ei *trebuie* cu adevărat să aleagă să acționeze corect.“

6. „Pretinzând ca ei să mă trateze corect, cred de fapt cu sfințenie în afirmația «Deoarece eu îmi doresc foarte mult ca ei să se poarte așa, ei *trebuie* să-mi dea ce îmi doresc!» Dar cât de validă este această afirmație? În mod clar, e invalidă!“

7. „De asemenea, pare că eu cred că, din moment ce eu i-am tratat pe deplin corect pe parcursul înțelegerii noastre, atunci și ei *ar trebui și se cuvine* să mă trateze la fel de corect! O altă idee nebunească!“

8. „Îi consider *oameni răi* pentru că s-au purtat urât cu mine. Dar chiar dacă pot dovedi, spre satisfacția tuturor, că m-au tratat nedrept și deplorabil, fac o supragеneralizare incorectă atunci când îi etichetez *pe ei, în întreaga lor persoană,* ca fiind răi pentru că m-au tratat în acest mod josnic. Aproape cu siguranță au și anumite trăsături bune. Prin urmare, cum *îi* pot defini în mod legitim ca nefiind buni?“

9. „Atunci când spun «*Nu ar fi trebuit* să mă trateze atât de nedrept!», folosind acest «*nu ar trebui*» plec de la ipoteza existenței unui «*trebuie*» absolutist. Nu spun «*Ar fi de preferat* să mă trateze cinstit» sau «*Cel mai probabil* ar avea de câștigat mai mult și ei și societatea dacă m-ar trata pe mine și pe ceilalți cinstit». Eu dogmatizez și absolutizez că «Ei *trebuie* să mă trateze drept!». Dar, din câte știu, nu pot dovedi existența vreunui lucru absolut, iar inventarea absolutismelor și convingerea deplină că sunt adevărate este futilă.“

10. „Deși nu pot dovedi adevărul convingerii că «N-ar fi trebuit să mă trateze atât de nedrept», *pot* dovedi că, în cazul care voi continua să subscriu acestei credințe, există o mare probabilitate că voi fi foarte furios pe ei și probabil voi continua să rămân furios luni sau ani de zile de-acum încolo, interferând astfel cu șansele mele de a le face față în mod eficient. Deși afirmațiile mele generatoare de furie par dificil de dovedit, rezultatul negativ al credinței mele cu sfințenie în ele pare a fi extrem de ușor de dovedit! Prin urmare, ar fi mai bine să renunț la ele!“

11. „Pretinzând că ei trebuie să mă trateze corect, sugerez că *nu pot suporta* tratamentul lor nedrept și că pot supraviețui și duce o existență fericită numai dacă o forță din univers îi face să-și corecteze modurile eronate de acțiune, iar ei încep să mă trateze corect. Evident, ideile mele în această privință sunt absurde. Deși nu-mi va plăcea vreodată tratamentul lor nedrept, cu siguranță că îl *pot* tolera, iar dacă încetez să mă înfurii prostește pe ei, pot duce o viață lungă și suficient de fericită, în ciuda nedreptății lor trecute, prezente sau viitoare.“

Întrebarea 4: *Există vreo dovadă a acurateții credinței mele despre Jack și Joan — a presupunerii mele că ei nu ar fi trebui să mă trateze în mod nedrept și că sunt oameni răi pentru că au făcut ceva ce nu ar fi trebuit să facă?*

Răspuns ilustrativ: „Nu, nu există nicio dovadă bună la care să mă pot gândi. Pot obține niște indicii care să dovedească că m-au tratat nedrept, plecând probabil de la un consens din partea multor altor persoane că ei au greșit. Pot susține, prin urmare, că *acțiunile* lor sunt rele sau imorale. Nu am însă nicio dovadă că sunt *oameni răi* din cauza comportamentului lor. Așa că, cel mult, credința mea despre ei este doar parțial adevărată — iar aspecte semnificative ale ei apar ca fiind puternic exagerate și în mod fundamental lipsite de acuratețe.“

Întrebarea 5: *Ce lucruri rele mi se pot întâmpla realmente dacă Joan și Jack continuă să mă trateze nedrept?*

Răspunsuri ilustrative:

1. „Nu voi fi despăgubit pentru timpul, alergătura și banii pe care i-am cheltuit renovând apartamentul pe care ei au căzut de-acord să-l împartă cu mine și, prin urmare, voi avea de suferit neplăceri reale ca urmare a retragerii lor din înțelegerea noastră.“

2. „Ar putea să le lase oamenilor o impresie falsă despre neînțelegerile dintre noi, convingându-i că ei au acționat corect, iar eu, greșit. Acest lucru ar aduce o pată asupra numelui și reputației mele.“

3. „Ca urmare a faptului că ei nu mă plac și poate a influențării altora să nu mă placă, aș avea de suferit și mai multe neplăceri.“

4. „Poate fi extrem de neplăcut să locuiesc în noul meu apartament de unul singur sau împărțindu-l cu altcineva, ca urmare a retragerii lor din înțelegerea noastră.“

5. „E posibil să existe în continuare șicane între noi, mai ales dacă păstrăm legătura pe viitor. Chiar dacă ne rezolvăm cumva neînțelegerile, vom rămâne cu toții cu un gust amar și ne vom pierde nivelul anterior de încredere și prietenie.“

„Toate aceste lucruri vor fi neplăcute dacă se vor

întâmpla, dar nu vor fi *teribile și îngrozitoare*. Le pot suporta și pot duce în continuare o viață rezonabil de fericită.“

Întrebarea 6: *Ce lucruri bune se pot întâmpla sau pot eu determina să se întâmple chiar dacă Jack și Joan continuă să mă trateze nedrept, iar eu nu-i pot împiedica să o facă?*

Răspunsuri ilustrative:

1. „Pot câștiga în asertivitate confruntându-i cu lipsa lor de corectitudine și încercând să-i determin, chiar dacă fără succes, să-și modifice atitudinea și comportamentul față de mine.“

2. „E posibil chiar să îmi placă să locuiesc singur sau să găsesc o altă persoană cu care să împart noul apartament.“

3. „Timpul și energia pe care le folosesc acum în păstrarea unei prietenii cu ei le pot îndrepta către a avea activități amicale cu alte persoane și simțindu-mă bine altfel.“

4. „Îmi pot exersa abilitățile de discuție și dezbatere încercând să-i determin să vadă lucrurile diferit și să-și modifice acțiunile nedrepte față de mine.“

5. „Pot folosi această relație nedreaptă ca pe un pretext pentru a lucra asupra propriilor mele atitudini, pentru a-mi da seama că în mare măsură îmi creez propria furie atunci când ceilalți nu mă tratează bine, pentru a-mi schimba filosofia de viață generatoare de furie și pentru a mă pregăti pentru acțiuni mai constructive și pentru crize de furie mai puțin distructive pe viitor, atunci când alți oameni mă vor trata nedrept.“

Acest exercițiu de DcI organizează pur și simplu unele dintre cele mai importante aspecte din disputarea credințelor iraționale atunci când apar situații neplăcute și

nedorite. Exercițiul constă într-o abordare sistematică a disputării printr-un anumit set de întrebări pe care îl poți folosi ori de câte ori te simți supărat în punctul C. Desigur, poți aplica DcI la trăirile de anxietate, depresie, disperare, autocompătimire și toleranță scăzută la frustrare, la fel ca și în cazul furiei. Așa cum poate ai observat deja, tehnica încurajează o abordare conjugată și metodică, are drept obiectiv folosirea ei în mod regulat și te încurajează să faci acest lucru în scris sau folosind un reportofon, astfel încât să poți revedea Disputarea anterioară și să o îmbunătățești.

FOLOSIREA TEHNICII DE PRECIZARE A REFERENTULUI SAU SUBLINIEREA COSTURILOR COMPORTAMENTELOR DE AUTOSABOTARE

O altă metodă cognitivă de eliminarea a cI constă într-o tehnică inventată de Joseph Danysh (și prezentată în cartea sa *Stop Without Quitting*). Tehnica folosește principiile semanticii generale enunțate de Alfred Korzybski. Korzybski observă că practic toți oamenii suprageneralizează în mod natural și cu ușurință și inventează adeseori sensuri înșelătoare. Ca urmare a acestui fapt, ei tind să se autosaboteze și să aibă un comportament dezadaptativ, ajungând la concluzii greșite care rezultă din folosirea deficitară a limbajului (a semanticii). Mai mulți dintre adepții lui Korzybski, precum Wendell Johnson și S. I. Hayakawa au aplicat conceptele acestuia în domeniul tulburărilor emoționale, iar o mare parte din ideile lor a fost inclusă în REBT, descrisă de mai multe autorități din domeniu ca fiind una dintre terapiile semantice de vârf.

Așa cum am menționat, teoria lui Joseph Danysh integrează principiile suprageneralizării semantice, iar prin tehnica de precizare a referentului, Danysh ne pune la dispoziție un instrument cognitiv practic pentru abordarea unora dintre cI și oferă o metodă practică de modificare a acestora.

Aplicată problematicii furiei, poți folosi tehnica de precizare a referentului după cum urmează: să presupunem că te simți deosebit de furios ori de câte ori auzi de cineva care te-a mâniat în trecut, iar acum îți dorești să-ți reduci trăirile de iritare. Să îți spui „Nu te simți furios. Nu te simți furios!“ nu prea va funcționa. Dacă vei reuși ceva, va fi doar să îți reprimi furia. Nu o vei face să nu mai existe.

Probabil că în acest caz problema emoțională constă în *precizarea deficitară a referentului* sau în confundarea ideilor despre *comportamentul* unei persoane cu ideile despre *persoana însăși* — într-un mod suprageneralizat, neglijent și intolerant. Astfel, dacă cineva îți cere să oferi sensurile sau asocierile care îți apar în minte imediat când te gândești la comportamentul acelei persoane, vei spune probabil ceva de tipul: „Comportamentul său nu e bun de nimic, e mizerabil, nedrept, oribil și răutăcios. Este un individ care nu e bun de nimic, o persoană mizerabilă, întotdeauna nedreaptă. Este o persoană pe care în mod special nu o pot tolera“.

Această contopire de termeni exclusivă, unilaterală și suprageneralizată prin care se descrie comportamentul unei persoane laolaltă cu însăși persoana te va determina probabil să te simți deosebit de ostil față de individul respectiv. Atâta vreme cât insiști să creezi această legătură, îți va fi aproape imposibil să-ți reduci trăirile de furie și să vezi comportamentul adversarului tău într-o lumină mai corectă.

Tehnica de precizare a referentului concepută de

Danysh te forțează să treci dincolo de atitudinea părtinitoare și plină de prejudecăți privind comportamentul oamenilor și să folosești câțiva termeni mai buni pentru a-i descrie atât pe oameni, cât și acțiunile lor. Precizarea referentului presupune să iei un cuvânt destul de vag, precum „comportament“, și să te forțezi să treci în revistă referenți mult mai specifici sau descrieri concrete care alcătuiesc acel termen. Metoda lui Danysh te încurajează în mod special să aduci în câmpul atenției *multe* dintre diversele sensuri ale unui termen, în locul a doar câteva sensuri limitate (și părtinitoare).

De exemplu, în timp ce te gândești specific la comportamentul necorespunzător al cuiva — să spunem că al unui prieten, scrie o listă de termeni negativi care descriu acel comportament, cum ar fi „mizerabil, bun de nimic, nedrept, oribil, îngrozitor, rău și mârșav“. Apoi, pe aceeași foaie, străduiește-te din răsputeri să scrii orice termen la care te poți gândi pentru a descrie aspectele pozitive și bune ale comportamentului respectivei persoane — cum ar fi „corect în majoritatea timpului, deși nu și acum, probabil corect din punctul său de vedere, chiar dacă nu și din al meu, acționează urmărindu-și propriul interes, așa cum fac și eu, direct, hotărât, asertiv, uneori foarte amabil și politicos cu ceilalți, preocupat de oameni în general“. La final, poți scrie unele dintre aspectele neutre ale comportamentului persoanei respective — lucruri pe care le spune și le face, și care nu sunt „bune“ sau „rele“, ci doar fac parte din structura sa, cum ar fi „interesat de multe aspecte ale vieții, foarte pasionat de muzică, nu e interesat de sporturi, face multe prezentări publice“.

Prin precizarea referentului, pe cât de complet și corect poți, pentru *toate* ideile tale diferite despre conduita prietenului respectiv, te forțezi să păstrezi în câmpul conștiinței o perspectivă mai holistică, mai corectă și mai

puțin părtinitoare în general. Astfel, perspectiva ta unilaterală despre comportamentul acelui prieten — „mizerabil, bun de nimic, nedrept, oribil“ — va tinde să se diminueze. Vei începe să ai o perspectivă pluralistă, și nu așa cum ai putea fi tentat să-i ficționalizezi comportamentul și să-l etichetezi în mintea ta din cauza unui exemplu *specific* de comportament negativ.

Dacă te forțezi să folosești această tehnică de precizare a referentului, în special când te simți foarte furios pe cineva, vei descoperi că poți domoli intensitatea trăsăturilor negative și, prin urmare, poți începe să dobândești o perspectivă mai înțeleaptă, mai corectă și mai realistă asupra acelei persoane. Precizarea referentului nu te va face în mod automat o persoană iertătoare și lipsită de furie în interacțiunea cu toți oamenii pe care-i întâlnești și nici o persoană care acceptă acțiunile meschine ale altora. Va fi însă de folos în mod frecvent. Când îți va intra în obicei, vei descoperi după o vreme că nu te mai înfurii la fel de mult și de intens cum o faci acum.

FOLOSIREA INTENȚIEI PARADOXALE

O altă metodă bună pe care o poți folosi atât cognitiv, cât și comportamental, constă în ceea ce Victor Frankl numește „intenția paradoxală“. Numeroși terapeuți o folosesc în moduri diverse și o denumesc adesea diferit. În REBT, ne referim uneori la intenția paradoxală sub numele de reducerea credințelor iraționale la absurd. Folosind intenția paradoxală, poți lua orice idee și o poți reduce sau amplifica până la absurd, exagerând în mintea ta cele mai nebunești implicații ale ideii inițiale. De exemplu, dacă dorești ca să facă cineva ceva pentru tine și te înfurii pentru că acea persoană refuză să coopereze, exagerează-

ți nevoia de putere și control asupra acelei persoane:

„Normal că trebuie să facă ce îmi doresc eu să facă! Am control absolut asupra comportamentului său. Dacă îmi spune că va sări în foc pentru mine și apoi refuză, îl pot pune cu ușurință în lanțuri până o va face! De fapt, dacă doresc să îmi dea un milion de dolari sau să netezească pământul pe care calc de zece ori pe zi, nu are nicio șansă decât să mi se supună! Pentru simplul fapt că îmi doresc să facă ceva anume, nu contează ce, el trebuie să o facă în întregime! Iar dacă refuză, pot tuna și fulgera pentru a-l anihila“.

Dacă duci ideea controlului asupra unei persoane la astfel de extreme ridicole, vei vedea în curând că realmente nu ai practic niciun control asupra persoanei respective, iar acea persoană are dreptul de a face orice își dorește, chiar și atunci când îți aduce pe nedrept neplăceri exercitându-și acest drept. Vei vedea că natura umană nu există așa cum îi comanzi tu să existe. Vei renunța apoi la propria așteptare absurdă ca oamenii să se poarte după cum îți dorești tu.

Așa cum poți folosi intenția paradoxală la nivel mental, așa cum am descris mai sus, la fel o poți exersa și la nivel comportamental. Dacă oamenii te tratează nedrept și te simți în mod deosebit furios, în loc să plănuiești să-i pedepsești, te poți forța intenționat să alegi cealaltă cale și să te porți foarte amabil cu ei. De exemplu, poți să fii prietenos cu ei în diverse moduri: invitându-i la evenimente interesante despre care consideri că le vor plăcea, fă-le favoruri speciale, arată-le o politețe și amabilitate deosebite. Printr-o astfel de purtare paradoxală, vei exersa în primul rând calmul, în locul furiei. În al doilea rând, întorcând obrazul în acest mod, le vei da un bun exemplu și le vei arăta că purtarea lor nedreaptă nu trebuie să producă în mod necesar furie în celălalt. În al treilea rând, e posibil să-i încurajezi să-și

revizuiască comportamentul și să vadă cât de rău te-au tratat. În cele din urmă, ai putea să-i inspiri să se poarte bine cu tine și chiar să compenseze răul pe care ți l-au făcut deja.

Nu susținem că filosofia întoarcerii celuilalt obraz va funcționa mereu sau că este invariabil înțeleaptă. Dacă o folosești însă cu chibzuință și-ți dai sama că faci asta din motive paradoxale (și nu neapărat în fiecare situație în care cineva te tratează nedrept), atunci vei avea de câștigat considerabil de pe urma ei și te va ajuta să-ți reduci trăirile de furie.

Intenția paradoxală poate, de asemenea, să reducă încăpățânarea umană. Atunci când oamenii te tratează nedrept și chiar recunoști că au o problemă emoțională, poți continua *în mod pervers* să te simți și să te porți furios față de ei pentru a-ți menține o falsă integritate — pentru a te simți mai „puternic“ când, de fapt, dai dovadă de slăbiciune. Acest paradox poate apărea, de pildă, între tine și părinții tăi în perioada copilăriei. Ei te sfătuiesc, în principal pentru propriul tău bine, să te trezești imediat cum sună alarma ceasului dimineața și să pleci la timp pentru școală. Ție nu-ți place să te trezești atât de devreme și, leneș (cu toleranța ta scăzută la frustrare), te opui. Totodată vezi însă că, opunându-te, ai constant probleme cu autoritățile școlare și îți sabotezi unele dintre propriile tale obiective — de exemplu, să iei note bune în liceu, pentru a putea intra astfel la o facultate bună, la alegerea ta.

În mod pervers, e posibil să-ți spui ție însuți ceva de tipul: „Nu mă voi trezi devreme doar pentru a le face pe plac părinților mei! La naiba dacă o voi face! Asta va dovedi că sunt un găgăuță care nu face decât să ia parte la ce decid ei. Le arăt eu lor! Intenționat voi sta în pat până târziu și voi dovedi că sunt puternic și îmi respect propria mea integritate!“. Dacă te porți așa când ești copil — sau, la

o adică, și atunci când ești adult —, nu faci decât să te păcălești pe tine însuți. Deoarece părinții tăi te sfătuiesc să te trezești devreme, te convingi prostește — și în mod pervers — că, dacă vei face acest lucru, înseamnă că le vei respecta regulile și că o vei face pentru *ei*. Consideri că o astfel de respectare a regulilor este o slăbiciune, când de fapt ar fi o dovadă de putere. Te opui „cu putere“ lor, când de fapt te porți prostește — slab — atunci când o faci.

La fel se întâmplă adesea și cu furia. E posibil să te simți furios în legătură cu un tratament nedrept și să-ți vezi furia ca fiind o formă de autosabotare, poate chiar încurajându-i pe ceilalți să te trateze și mai nedrept. Totuși, în loc să încerci să-ți schimbi concepția care blamează comportamentul oamenilor, e posibil să te agăți de acea filosofie, să te convingi că te simți puternic înfuriat pe bună dreptate și că *ai face bine* să le arăți infractorilor, cu mânie, greșelile lor. Convingându-te că dacă ai proceda altfel, asta te-ar face să fii „slab“ și ți-ai pierde propria integritate, alegi să persiști în furia ta, deși, parțial, realizezi că e ceva irațional. De fapt, a renunța la furie, cu toate că, în continuare, detești acțiunile nedrepte ale oamenilor, te-ar face mult mai puternic și ți-ar aduce rezultate mai bune. Dacă vezi însă lucrurile în mod diferit și poate în mod intenționat te înfurii și mai mult și îl urmărești răzbunător pe cel care ți-a greșit, vei continua să te simți furios.

Atunci când întrerupi perversiunea „puterii“ prin intermediul intenției paradoxale și te determini intenționat să gândești pozitiv și să acționezi amabil față de ceilalți, în ciuda nedreptății lor, te lupți în mod paradoxal cu propria ta iraționalitate și tinzi să renunți la ea. În termeni de ceea ce îți dorești cu adevărat pentru tine și relațiile pozitive pe care ți le dorești, poți obține rezultate mai bune acționând într-o manieră paradoxală.

Rachel Hare descrie o altă formă de intenție

paradoxală pe care eu (A.E.) am folosit-o pentru a-mi ajuta clienții să-și reducă trăirile și acțiunile furioase. Constă în a pune la dispoziție niște condiții limitante în care să fie permise izbucnirile de furie. Unul dintre clienții mei se simțea în mod deosebit mânios și combativ ori de câte ori credea că cineva de pe stradă a scuipat în direcția sa și l-a stropit cu salivă pe haine. L-am convins să facă o înțelegere cu el însuși prin care-și va permite să se înfurie numai atunci când va putea demonstra, cu dovezi clare, observaționale și, de preferat, cu confirmarea altor observatori, că scuipatul cuiva chiar a aterizat pe el. Din moment ce arareori putea dovedi acest lucru, crizele lui de furie au scăzut semnificativ.

Pentru a folosi aceeași tehnică paradoxală asupra propriei tale persoane, alege un set de circumstanțe în care simți că ai fost tratat nedrept și în care în mod frecvent simți și acționezi cu furie. Limitează în mod deliberat acest set de circumstanțe. Fă un contract cu tine însuți prin care îți permiți să te înfurii doar atunci când, de exemplu, (1) toată lumea este de acord că oamenii te-au tratat cu adevărat nedrept, (2) de asemenea, toată lumea este de acord că nedreptatea ți-a provocat un rău considerabil și (3) îți poți dovedi ție însuți că ai pierdut o sumă considerabilă de bani în urma acelui tratament nedrept.

Dacă în această manieră paradoxală îți permiți să simți și să-ți exprimi liber furia, constrângându-te totodată deliberat, e posibil să observi în curând că poți trăi cu propriile tale restricții, că de fapt îți creezi singur furia și că ai puterea de a o limita și de a o controla. Astfel de tehnici paradoxale funcționează pentru că te împiedică să gândești disperat „Trebuie să mă simt furios“ sau „Nu trebuie să mă simt furios“. Ele îți oferă o gamă mai largă de posibile reacții și te ajută să te convingi că poți funcționa în această gamă mai largă.

FOLOSIREA UMORULUI

Umorul întrerupe în mod dramatic maniera mult prea serioasă de a privi anumite evenimente și, prin urmare, de a te înfuria inutil. Jerry Deffenbacher, un cercetător de seamă în tratarea furiei, recomandă folosirea umorului jucăuș pentru reducerea furiei. Așa cum precizează el, a râde de propria persoană când ți-ai pierdut cumpătul te ajută să faci un pas în spate și să regândești o parte din credințele generatoare de furie de care ții cu rigiditate.

Terapeuții REBT folosesc în mod frecvent diverse tipuri de elemente șugubețe pentru a-i ajuta pe clienți să râdă de propria lor seriozitate și să învețe să se accepte mai bine, atât cognitiv, cât și emoțional. Eu (A.E.) am prezentat o lucrare acum întru câtva faimoasă — „Fun as Psychotherapy“ — la convenția anuală a Asociației Psihologilor Americani din Washington D.C. din 1976 și am dat marea lovitură, deoarece am cântat — da, am cântat — două dintre cântecele mele amuzante și raționale pe parcursul prezentării.

În această lucrare am precizat:

> Dacă tulburările oamenilor constau mai ales în seriozitatea extremă și dacă, așa cum se întâmplă în Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală, terapeuții ar face bine să atace cu istețime unele dintre ideile ridicole ale clienților, ce mijloc mai bun de a realiza acest tip de Disputare am avea decât umorul și amuzamentul?... Permiteți-mi să menționez, pe scurt, că marca mea de umor terapeutic constă practic în orice tip de caraghioslâc vreodată inventat — cum ar fi a duce lucrurile la extrem, reducerea ideilor la absurd, intențiile paradoxale, jocurile de cuvinte, vorbele de duh, ironia, fanteziile, limbajul grăitor, argoul, uzul deliberat al limbajului colorat și alte tipuri diverse de amuzament.

Urmând indicațiile REBT, poți râde frecvent de tine însuți atunci când observi că te înfurii, poți căuta exagerările majore din ideile tale privind ceea ce *se cuvine* să facă ceilalți pentru a te satisface și cum *ar trebui* să se desfășoare lucrurile bine pentru a-ți face ție viața mai ușoară, atacând astfel cognitiv și afectiv asemenea noțiuni absurde. Atunci când pretinzi o bună purtare din partea celorlalți, îți poți reaminti: „Da, sigur, și eu mă port perfect întotdeauna. *Niciodată* nu-i tratez nedrept pe oameni și nu mă răzgândesc în privința a ceea ce le-am promis. Ei bine, aproape niciodată!“. Atunci când te gândești că ai absolut nevoie de aprobarea celorlalți oameni, iar aceștia sunt niște scursori totale pentru că nu ți-o oferă, reamintește-ți în ce marionetă a iubirii sau conducător al lumii te-ai transformat. Atunci când te văicărești și țipi în legătură cu existența condițiilor economice, politice și sociale proaste, spune-ți ceva de tipul: „O, da, eu conduc universul și tot ceea ce vreau trebuie *imediat* să se întâmple. Toți ceilalți trebuie să trăiască cu frustrarea și cu supărarea, mai puțin *eu*!“.

De asemenea, reamintește-ți ceea ce le spunem adesea clienților REBT: „Fie că ne place sau nu, viața înseamnă bătaie de cap. Ghinion!“. Atunci când pretinzi să ai certitudini și nu poți suporta să nu ai garanția succesului, iubirii, dreptății și a confortului, spune-ți ție însuți: „Cred că îmi voi grava un certificat frumos care va garanta la modul absolut, fără urmă de îndoială, că voi primi exact ceea ce îmi doresc, exact în secunda în care îmi doresc acel lucru. Apoi voi fi foarte mulțumit și nu voi mai fi nevoit să mă înfurii în legătură cu ceva!“

Folosește constant umorul direcționat împotriva ideilor tale trăsnite, dar desigur nu și împotriva ta ca persoană. Iar dacă dorești să îți cânți ție (sau altora) unele dintre haioasele cântecele raționale ale REBT, le poți folosi pe acestea din cartea de cântece *A Garland of Rational*

Songs[12].

VAI, VAI, VAI!
(pe melodia corului de la Universitatea Yale „Whiffenpoof Song“)

Nu-mi pot fi îndeplinite toate dorințele –
Vai, Vai, Vai!
Iar frustrările nu-mi sunt niciodată liniștite –
Vai, vai, vai!
Viața chiar îmi datorează toate cele ce-mi lipsesc
Soarta trebuie să-mi acorde fericirea eternă!
Iar dacă trebuie să mă mulțumesc cu mai puțin –
Vai, vai, vai!

JUDECATA PERFECTĂ
(pe melodia lui Luigi Denza, „Funiculì, Funiculà“)

Unii cred că lumea ar trebui să aibă o direcție bună –
Și eu la fel, și eu la fel!
Unii cred că nu o pot scoate la capăt
Dacă ceva nu e perfect — nici eu!
Eu, eu trebuie să dovedesc că sunt un zeu
Mult mai bun decât ceilalți oameni!
Să arăt că am o perspicacitate miraculoasă
Și că sunt totdeauna printre cei mai Grozavi!
Pefectă, rațiunea perfectă
Este, desigur, singurul lucru pentru mine!
Cum pot lua în calcul viața
Dacă trebuie să fiu supus greșelii?
Judecata înțeleaptă trebuie să fie perfectă pentru mine!

MI-AȘ DORI SĂ NU FI FOST NEBUN
(pe melodia lui Dan Emmet, „Dixie Land“)

O, mi-aș dori să fi fost neted și sclipitor –
Precum pielea cea fină de pe pantofii bogaților!

O, cât de minunat este să fiu una
Cu această stare minunată
Dar mă tem că mi's sortit
Să fiu mai degrabă descusut și zăpăcit –
O, cât de trist e să fii nebun,
La fel ca mama și tata!
O, mi-aș dori să nu fi fost nebun! Da, da!
mi-aș dori ca mintea mea să fie mai puțin înclinată
către ceață!
Aș putea, desigur, să decid să fiu mai puțin nebun;
Dar, vai, sunt prea leneș, al naibii să fiu!

IUBEȘTE-MĂ, IUBEȘTE-MĂ NUMAI PE MINE!
(pe melodia cântecului „Yankee Doodle")

Iubește-mă, iubește-mă numai pe mine
Sau voi muri fără de tine!
Garantează-mi iubirea ta,
Să nu mă îndoiesc vreodată de ea!
Iubește-mă, iubește-mă cu totul
Și mă voi descurca, iubirea mea;
De va fi însă să mă bazez doar pe mine
Te voi urî până la moarte, iubirea mea!
Iubește-mă, iubește-mă tot timpul
Pe deplin și pe de-a-ntregul
Viața se transformă în mâzgă și nămol
Dacă nu mă iubești doar pe mine.
Iubește-mă cu mare tandrețe,
Fără „dacă" și fără „dar", iubirea mea.
Dacă mă vei iubi cumva mai puțin de-atât,
Te voi urî din suflet, iubirea mea!

REDUCEREA FURIEI ÎN RELAȚIILE INTIME

Din moment ce am făcut mulți ani consiliere maritală și de familie, oamenii ne întreabă frecvent cum își pot verifica

sau controla furia față de parteneri sau față de alte persoane cu care au o relație apropiată. Ei bine, chiar ar putea! Dr. David Mace, un faimos consilier de cuplu, a subliniat într-un valoros articol publicat în *Journal of Marriage and Family Counseling* că trăirile inconștiente și conștiente de furie interferează probabil cu iubirea și tulbură mult mai multe legături intime decât orice altă cauză. Pe bună dreptate, dr. Mace critică cu asprime conceptul de „ceartă maritală“ al lui George Bach și al adepților săi și arată că, dacă ai tendința de a discuta aprins și de a te certa cu partenerul tău, poți folosi mai degrabă abordarea REBT de dizolvare și disipare a furiei decât exprimarea sau deturnarea ei.

Mai concret, Mace descrie trei metode principale de a face acest lucru:

1. Recunoaște-ți furia. Spune-i partenerului tău „Mă simt furios pe tine“, la fel cum i-ai spune „Sunt obosit“ sau „Îmi este teamă“.

2. Repudiază-ți furia ca fiind dezadaptativă. Chiar dacă partenerul tău s-a purtat urât sau nedrept, asumă faptul că în mare parte îți creezi singur furia, că nu e nevoie să faci asta și că, de obicei, faci rău relației simțind și exprimând această furie față de partenerul tău.

3. Cere-i ajutorul partenerului. Arată-i lui sau ei că ai o problemă de gestionare a furiei și vezi dacă el sau ea poate sugera niște soluții prin care să te ajute să scapi de furie și să vă îmbunătățiți relația.

Susținem pe deplin sugestiile lui Mace de mai sus. Într-un articol care vine în continuarea celui al lui Mace, publicat și acesta în *Journal of Marriage and Family Counseling*, eu (AE) am adăugat aceste metode REBT suplimentare pentru a te ajuta să gestionezi furia față de orice persoană cu care ai o relație de cuplu sau de care ești apropiat:

4. Recunoaște-ți furia față de tine însuți. Nu-ți informa

pur și simplu partenerul în legătură cu trăirile tale de furie, ci spune-ți ție însuți cu franchețe: „Uite: hai să spun lucrurilor pe nume. Mă simt foarte furios pe partenerul meu. Nu doar deranjat, nu doar enervat de *comportamentul* său. Mă simt furios pe partenerul meu ca persoană. Îmi vine să *îl* blamez, să fiu exigent“. Dacă nu faci ceva de genul acesta, nu vei fi în contact cu furia ta și o vei „asuma“ doar în mod ipocrit. Odată ce îți recunoști mânia față de *tine însuți* și te străduiești să o dezamorsezi, poți alege apoi să o exprimi sau nu față de partenerul tău — în funcție de vulnerabilitatea sa și de alte considerații speciale.

5. Asumă-ți responsabilitatea deplină pentru furia ta. Nu ezita să recunoști că tu ai creat-o, că te-ai înfuriat singur. Spune-ți ceva de tipul „Da, e posibil ca partenerul meu să fi acționat greșit și să fi fost nedrept cu mine, dar el doar m-a frustrat, mi-a dat ceva ce nu mi-am dorit. Eu singur m-am enervat și iritat în legătură cu purtarea sa urâtă, iar acestea sunt sentimente negative adaptative — deoarece îmi doresc la modul onest ca el să se poarte în mod diferit și să-i pară rău atunci când nu face asta. De asemenea însă, într-un mod destul de dezadaptativ, *m-am* înfuriat pretinzând și văicărindu-mă că el *nu trebuie* să se poarte așa, că e *obligat* să facă ce îmi doresc, iar dacă nu face asta, îmi face întreaga viață teribilă și îngrozitoare și este, prin urmare, *o persoană* mizerabilă. Am ales să gândesc în acest fel și, prin urmare, m-am înfuriat pe partenerul meu. Și pot, dacă îmi doresc să fac asta, să aleg să gândesc diferit și să-mi schimb trăirile de furie în emoții mai sănătoase de dezamăgire, tristețe și enervare“. Atunci când îți recunoști astfel pe deplin responsabilitatea pentru propria ta furie, chiar prin această recunoaștere, vei tinde să renunți la o bună parte din trăirile de furie.

6. Acceptă-te pe tine însuți *cu* furie cu tot. Imediat ce te condamni sau te blamezi pentru că ai simptome

nevrotice — furie, anxietate, depresie, sentimentul lipsei de valoare sau orice altceva — tinzi să interferezi cu eliminarea acestor simptome. Dacă te percepi pe tine însuți ca fiind un *ticălos* pentru că, să spunem, te-ai înfuriat pe partenerul tău, cum ar putea un ticălos ca tine să se poarte altfel decât cu ticăloșenie? Iar în timp ce te tot mustruluiești pentru că te-ai înfuriat prostește, cum ai putea să ai timpul și energia pentru a înțelege exact ce ți-ai spus când ți-ai creat furia și pentru a te strădui să o reduci?

Acceptă-te pe tine însuți *cu tot cu* furia ta. Acest lucru nu înseamnă, cum sugerează unele scrieri psihologice, că ai face bine să vezi sentimentele de furie ca fiind bune, sănătoase sau constructive. Le poți vedea ca fiind normale, în sensul în care fac parte din natura umană — un aspect al vulnerabilității tale umane. Totuși, aceste trăiri te învinge aproape întotdeauna și, așa cum subliniază David Mace, tind să-ți deterioreze relațiile intime.

7. Oprește-te din a te îngrijora, deprima sau autoculpabiliza. Pe măsură ce înveți să te accepți pe tine însuți, indiferent cât de furios te simți sau cât de stupid te porți atunci când ești furios, poți învăța și să te accepți pe tine însuți cu oricare dintre celelalte comportamente „rele“ sau „greșite“. Dacă vei face asta, vei renunța la o mare parte din vulnerabilitatea ta — sentimentele de durere și de autocompătimire care contribuie adesea la a te simți foarte furios.

8. Caută sursa filosofică a furiei tale. După ce ți-ai recunoscut pe deplin trăirile de furie, dacă nu te blamezi pe tine însuți pentru că le ai, le poți căuta sursele filosofice. Dă-ți seama (așa cum se arată pe parcursul acestei cărți) că aproape de fiecare dată când te înfurii, în spatele furiei există o asumpție profundă, iar această asumpție include o variație a lui *trebuie, e musai, se cuvine*. Prin urmare, *cherchez le* „ trebuie“, *cherchez le* „se cuvine“ ! Caută-i pe

„trebuie“ și pe *„se cuvine“!*

În furia față de partenerul tău ai frecvent un *se cuvine* care vine din resentiment — *„Se cuvine* să te porți frumos cu mine, cu politețe, cu iubire și cu aprobare!“ — și un *trebuie* al toleranței scăzute la frustrare — „Condițiile în care trăiesc *trebuie* să fie bune și lipsite de frustrare, astfel încât să obțin cu ușurință practic tot ce îmi doresc, fără vreun efort prea mare.“

Mai specific, atunci când te înfurii pe partenerul tău, îți spui de obicei: (a) *„Se cuvine* ca partenerul meu să se poarte cu mine cu politețe și iubire. El se poartă de fapt nedrept și plin de dezaprobare. *Nu pot suporta* acest comportament! Mi se pare *îngrozitor*! Ce om mizerabil este!“ și (b) „M-am alăturat acestui partener pentru a trăi în bucurie și fericire. În relația noastră există însă aspecte neplăcute. Nu *trebuie* să continue să existe în acest mod oribil! Cât de *îngrozitor* este că există! *Nu pot să suport!* Parteneriatul este o stare absolut înfiorătoare și detest chestia asta, o detest, o detest!“

Prin urmare caută — și continuă să cauți până găsești — propriile variațiuni ale lui *trebuie, e musai, se cuvine* în legătură cu (a) partenerul tău; (b) copiii tăi; (c) contextul în care trăiești; (d) socrii tăi; (e) relația ta sexuală cu partenerul tău etc. Odată ce îți îndrepți atenția exact spre acești *trebuie* și îi înțelegi în mod clar, localizezi cele mai importante surse ale urii și furiei — așa cum eu (AE) și dr. Robert A. Harper le evidențiem în *A Guide to Successful Marriage*.

9. Fă distincția între *dorințele* tale privind partenerul și relația, pe de o parte, și *cerințele gândirii de tip* must*urbator*, pe de altă parte. În mod legitim poți să îți spui: „Aș prefera mai degrabă să fac sex cu partenerul meu de două ori pe săptămână decât o dată la două săptămâni“. Dar apoi poți adăuga nesăbuit: „...și prin urmare, el t*rebuie* să facă cum îmi doresc eu!“. Aproape fiecare dintre

cerințele absolutiste pe care le ai de la partenerul tău are în spatele ei o dorință sau o preferință cumva realistă și rezonabilă. Caută în mintea și în sufletul tău *atât* dorința, *cât* și comanda care insistă că trebuie să îți împlinești sau satisfaci această dorință. Separă-le pe cele două foarte, foarte clar!

10. Dispută și dezbate toți acești *„trebuie“* absolutiști. Simpla *înțelegere* a cerințelor pe care le ai de la partenerul tău (și de la univers) nu va rezolva problema. Îți poți spune cu ușurință: „O, da, înțeleg acum că mă simt teribil de furios față de partenerul meu deoarece tot comand ca el să facă exact ceea ce prefer eu. Ei bine, poate ar fi mai bine să renunț la aceste porunci și să le traduc în dorințe“. E bine, dar nu e suficient!

Dacă nu dispuți, nu pui sub semnul întrebării și nu contești aceste cerințe într-o manieră foarte activă, cu îndârjire și putere, atunci probabil că nu vei renunța vreodată la ele. Doar realizând o schimbare profundă în asumpțiile tale filosofice, în setul de *„trebuie“* absolutiști, îți vei putea reduce trăirile de furie. Iar prin a reduce nu înțelegem a reprima, a refula, a evita sau a ascunde sub covor. Înțelegem să le modifici în emoții negative adaptative în locul furiei neproductive.

11. Folosește mijloace comportamentale și afective pentru a-ți submina trăirile de furie. Așa cum am menționat pe parcursul acestei cărți și în mod special în capitolele 9 și 10, nu numai că îți creezi sau meșteșugești propriile trăiri de furie, dar le și întărești prin diverse acțiuni afective și comportamentale. De aceea, ai face bine să folosești metode comportamentale puternice, dramatice și activ-directive pentru a-ți reduce furia. Astfel, din punct de vedere emoțional, te poți purta în mod intenționat cu iubire mai degrabă decât cu furie față de partenerul tău. Te poți antrena să empatizezi mai eficient cu punctul de vedere al partenerului tău și cu emoțiile sale. Poți practica

ceea ce Carl Rogers numea „acceptare pozitivă necondiționată“ sau ceea ce în REBT numim autoacceptare necondiționată. Poți folosi afirmații la persoana I (de tip „eu“) care să nu conțină blamare în locul afirmațiilor la persoana a II-a (de tip „tu“), critice față de comportamentul partenerului tău. Îți poți exprima sentimentele ostile față de partener în fața altor oameni (de exemplu, prieteni) mai degrabă decât în fața lui. Poți juca un joc de rol cu reacțiile tale de furie în fața partenerului tău. Poți folosi Imageria Rațional-Emotivă pentru a-ți permite să-ți imaginezi purtarea foarte rea a partenerului tău, pentru a-ți permite să te simți foarte furios pe el și apoi pentru a practica modificarea emoțiilor mai degrabă în dezamăgire decât în furie.

În ceea ce privește metodele comportamentale, poți folosi mai multe pentru a te ajuta să contracarezi gândirea anti*must*urbatoare asupra trăirilor de furie. Poți rămâne intenționat în situații care trezesc furie sau le poți căuta pentru a-ți oferi ocazia de a exersa gestionarea unor astfel de circumstanțe și modificarea filosofiilor generatoare de ostilitate, pe măsură ce le faci față. Poți exersa asertivitatea în locul pasivității, pentru a evita acumularea inutilă de trăiri de furie atunci când nu ești asertiv cu partenerul tău. Poți folosi condiționarea operantă sau metodele de autocontrol și să te recompensezi atunci când reacționezi fără furie.

Poți folosi metode comportamentale, antrenându-te (în colaborare cu un partener în jocul de rol) să reacționezi mai sănătos atunci când partenerul tău face ceva prezumtiv deranjant. Poți întocmi contracte verbale sau scrise cu partenerul tău, pentru a face unele lucruri pe care el dorește să le faci, cu condiția ca el să facă alte lucruri pe care tu le preferi. Poți folosi relaxarea, meditația sau alte metode de desensibilizare și distragere a atenției,

pentru a te extrage, cel puțin temporar, din situații generatoare de furie, oferindu-ți astfel răgazul suplimentar pentru a acționa împotriva filosofiilor grandioase și imperative.

Apoi, poți aplica în multe moduri diferite metodele de reducere a furiei descrise în această carte, pentru a recunoaște că te aprinzi singur față de partenerul tău de cuplu și pentru a-ți diminua furia, bucurându-te mai mult de sentimentele pozitive pe care relația voastră le poate aduce.

---

[10] Editura Trei, București, 2010. (*N.t.*)

[11] Editura RTS, Cluj-Napoca, 2011. (*N.t.*)

[12] Versuri de Albert Ellis. Drepturile de autor aparțin Institutului „Albert Ellis“. (*N.a.*)

13
Strategii suplimentare de reducere a furiei

Poți oare să fii complet rațional în privința gestionării și reducerii furiei? Probabil că nu. Așa cum am arătat deja, te înfurii în mod natural și cu ușurință în fața pericolelor și a Adversităților. Uneori chiar viața ta depinde de asta. Resentimentul tău latent și neplăcerea extremă simțite față de oameni și lucruri care te afectează în mod nedrept sunt trăiri supărătoare, care pot foarte bine să-ți creeze probleme. Aceste trăiri te și protejează, te impulsionează să schimbi circumstanțele proaste, având de asemenea și alte avantaje reale. Poate că a te lăsa pradă lor în întregime ar aduce un plus în viața ta. Nu întotdeauna, însă!

Atunci a-ți da frâu liber în mod necontrolat la crizele „oneste“ de furie este oare un răspuns bun pentru frustrările care te „copleșesc“? Nu tocmai. De ce să nu adopți o poziție mai rațională și mai echilibrată? Permite-ți să te simți puternic nemulțumit de circumstanțele opresive și străduiește-te energic să le îmbunătățești, renunțând în același timp la cerințele tale pline de văicăreli că *nu ar trebui absolut deloc, că nu se cuvine* să existe așa ceva și că viața ta este în mod special *oribilă* dacă există. Da, chiar merită să încerci.

Mai specific, o abordare rațională și practică a furiei include mai multe demersuri importante. Încearcă în mod special:

- Acceptarea decisă și fermă a faptului că evenimentele neplăcute te fac mai degrabă să te înfurii prostește decât

să fii deranjat în mod îndreptățit.
- Recunoașterea totală că în mare parte — deși nu în mod exclusiv — te-ai înfuriat singur și că (din fericire) ai alegerea de a continua sau nu să te simți așa.
- Admiterea faptului că îți poți controla și reduce trăirile furtunoase în mod vizibil, deși arareori le poți reduce la zero absolut.
- Recunoașterea clară a faptului că furia îți face adeseori ție și celor la care ții mai mult rău decât bine.
- Hotărârea puternică de a depune efort — și de a continua să depui efort — pentru a-ți diminua furia.
- Depune un efort constant, pentru a acționa conform hotărârii tale de a te face în mod evident mai puțin mânios și furios.

Presupunând că te dezvolți în aceste direcții și că te străduiești cu adevărat să urmezi numeroasele metode REBT pe care le-am descris în capitolele anterioare ale acestei cărți, iată câteva modalități suplimentare prin care poți evita să te lași pradă izbucnirilor dăunătoare de furie.

BILANȚUL REZULTATELOR CONCRETE ALE FURIEI

Cercetările lui Albert Bandura privind furia, precum și teoriile întăririi ale lui B. F. Skinner ridică trei aspecte majore: (1) Furia și violența apar rareori în urma interacțiunilor sociale „pozitive“, însă urmează de obicei unei experiențe care include — sau care *pare* să includă — frustrări și deprivări speciale. (2) Odată ce reacționăm în anumite moduri ostile față de frustrări și neplăceri, suntem recompensați și/sau penalizați de reacțiile noastre. Furia fie ne încurajează să înlăturăm stimulii pe care-i considerăm neplăcuți, fie ne aduce alte satisfacții (de exemplu, plăcerea de a ne simți superiori oamenilor cu

care ne certăm). Sau furia ne poate penaliza, atrăgând după sine contraatacuri din partea celor pe care-i detestăm și-i atacăm. (3) După ce suntem recompensați sau penalizați pentru trăirile și acțiunile noastre agresive, putem cântări în sfârșit avantajele pe termen scurt și pe termen lung, precum și dezavantajele rezultatelor pe care le obținem, și putem reduce circumstanțele frustrante, hotărând cum vom reacționa în fața frustrărilor care încă se păstrează.

De exemplu, hai să presupunem încă o dată că Jack și Joan au promis să împartă chiria unui apartament cu tine și, după ce te-au convins să cheltuiești foarte mult pentru a-l renova, au refuzat să se mai mute. Au creat astfel un set de circumstanțe frustrante cărora trebuie să le faci față. Dacă vei alege apoi să te simți furios și să reacționezi cu mânie față de ei, vei primi anumite întăriri și penalizări. Pe partea de recompensă, e posibil să nu te mai porți prietenos cu ei, să obții niște bani de la ei sau să te simți destul de superior lor pentru că tu te-ai purtat „bine“, iar ei s-au purtat „urât“. Pe partea de penalizări, e posibil să-i încurajezi să te trateze și mai urât în viitor, să obții dezaprobarea unora dintre prietenii voștri comuni (pentru că ești răzbunător față de ei) și să consumi timp și energie valoroase încercând inutil să obții de la ei o despăgubire. Aceste recompense și penalități vor tinde, conștient sau inconștient, să te facă să te simți mai mult sau mai puțin furios atunci când ulterior în viață vor apărea frustrări și neplăceri similare.

În cele din urmă, după ce te-ai simțit furios pe Joan și Jack pentru o vreme și după ce probabil ai început un fel de vrajbă cu ei, tu (ca om) ai abilitatea de a trece în revistă întreaga situație și să o plasezi în contextul întregii tale vieți. De exemplu, poți decide că furia ta are anumite avantaje, dar că, de asemenea, poate contribui la probleme de sănătate, precum hipertensiunea arterială, provocând

astfel mai mult rău decât bine. Poți decide că ostilitatea te face să te simți superior lui Joan și Jack, dar că acest tip de joc al orgoliilor nu este de fapt foarte satisfăcător. Poți decide că poți trăi foarte bine cu neplăcerea și furia ta, dar că ai trăi mai fericit dacă ai avea grijă să stai departe de persoane asemenea lor pe viitor, reușind astfel să „blochezi“ frustrările care însoțesc astfel de relații.

Cu alte cuvinte, dacă devii pe deplin conștient de modul în care frustrările contribuie la furia ta, de tipurile de recompense și penalități care tind să o însoțească imediat și de consecințele pe termen lung care pot deriva din recompensarea „victoriilor“ furioase, începi să înțelegi multe dintre rădăcinile complexe ale ostilității. Ai atunci o gamă largă de soluții disponibile, inclusiv modificarea evenimentelor frustrante sau a adversităților care contribuie la trăirile de furie, stabilirea unor tipuri de recompense și penalizări care vor tinde să te facă să te simți mai puțin furios atunci când te confrunți cu adversitățile, adoptarea unei perspective hedoniste pe termen lung în locul uneia pe termen scurt în ce privește dezavantajele ostilității, precum și modificarea perspectivei privind frustrările, astfel încât să le faci să apară mai puțin oribile.

Așa cum au observat filosofii din Grecia antică, cunoașterea înseamnă putere. Cu cât înțelegi mai mult sursele biologice, sociale, cognitive și de orice alt tip ale trăirilor și acțiunilor tale furioase, cu atât ai mai multe șanse să le diminuezi rezultatele de slabă calitate și să cauți soluții mai bune decât cele care țin de furie.

Deși frustrarea pare a nu cauza direct sau invariabil furie, ea contribuie în mod semnificativ la furie! Cei mai mulți oameni care suferă din cauza deprivării severe au o tendință puternică de a se supăra în legătură cu acest lucru, adeseori izbucnind cu furie față de oamenii și circumstanțele frustrante. Deși ai face bine să-ți ridici

toleranța la frustrare, te poți strădui cu înțelepciune să-ți reduci chiar frustrările.

Nu *ești nevoit* să ai un loc de muncă plictisitor, să rămâi alături de prieteni enervanți, să le permiți partenerului sau copiilor să profite de tine sau să rămâi alături de un partener sexual nesatisfăcător. Temporar, te poți ajuta rămânând în mod intenționat și fără furie în acest tip de circumstanțe neplăcute, astfel încât să-ți crești propria toleranță scăzută la frustrare. Însă doar temporar! Pe termen lung însă, aproape întotdeauna ai alternative mai bune. Caută-le. Străduiește-te să le planifici. Pe de altă parte, nu încerca să trăiești cu un nivel *zero* al frustrării (deoarece nu vei reuși!). Uneori nu ținti nici măcar minima frustrare (deoarece astfel ai putea să pierzi eventuale plăceri). Nu ai nevoie însă cu adevărat de restricții inutile. Fă ceva pentru a le reduce, dacă nu imediat, cel puțin în viitor. Și, de preferat, în viitorul apropiat!

CREȘTEREA TOLERANȚEI LA FRUSTRARE

Furia și violența izvorăsc arareori din simpla frustrare, cât din toleranța scăzută la frustrare. Atunci când te simți furios, insiști că acel lucru care te înfurie *nu ar trebui și nu se cuvine* să fie așa cum este — nu numai că este nedrept, dar această nedreptate nu *trebuie* să existe, iar tu *nu o poți suporta* și cei care pe nedrept îți pune bețe în roate și te împiedică sunt aproape în totalitate niște mizerabili care *nu ar trebui* să se poarte așa cum indubitabil o fac.

Poți găsi un antidot la acest tip de gândire, învățându-te să ai o toleranță mai mare la frustrare. Cum? Observând că frustrările *trebuie* să existe (pentru că ele există), la fel și nedreptatea și injustiția. În această privință, poți ține cont de cuvintele lui Erich Fromm:

> În primul rând, trebuie să luăm în considerare un

> fapt de viață esențial: că nimic important nu se poate realiza fără a accepta frustrarea. Ideea că cineva poate învăța fără efort, adică fără frustrare, poate fi un bun slogan comercial, dar cu siguranță nu este adevărată pentru achiziționarea unor deprinderi majore. Fără capacitatea de a accepta frustrarea, omul nu ar fi putut evolua aproape deloc. Observațiile cotidiene nu ne arată și ele că de multe ori oamenii suportă frustrarea fără să aibă o reacție agresivă? Ceea ce poate cauza agresivitatea, și o face adesea, este ceea ce *înseamnă* frustrarea pentru o persoană.[13]

Pentru a veni în completarea cuvintelor lui Fromm, poți dobândi o toleranță înaltă la frustrare prin:

1. Recunoașterea tendinței tale de a pretinde că frustrarea *nu trebuie* să existe.
2. Conștientizarea faptului că aproape întotdeauna te vei autosabota dacă nu îți reduci pretențiile prea exigente.
3. Decizia fermă de a renunța la frustrare și de a o înlocui cu o dorință, dar nu cu o pretenție absolutistă de a nu mai fi frustrat.
4. Strădania hotărâtă de a te ține de a acea decizie.

Prin urmare, adevărata problemă constă în filosofia ta *despre* frustrare și, chiar și atunci când ai puțin control asupra stării de frustrare, poți schimba cu siguranță acea filosofie. Creșterea personală nu derivă din evitarea frustrării, ci din înfruntarea ei și din renunțarea la văicăreli.

ATACAREA NARCISISMULUI ȘI A SENTIMENTULUI DE GRANDOARE

Așa cum subliniază Gregory Rochlin, narcisismul sau sentimentul infantil de grandoare are rădăcini profunde în

natura umană și tinde să stea la baza multora dintre acțiunile noastre. Nu dorim doar ca să ne iubească ceilalți și să aibă grijă de noi; noi insistăm pe deplin în acest sens, iar adesea ne simțim distruși atunci când ceilalți nu ne oferă ce ne dorim. Acest sentiment de a fi „distrus“ este autoindus, din moment ce *noi*, mai degrabă decât *ei*, ne condamnăm pe noi înșine prin nevoia noastră teribilă de a fi acceptați de ceilalți. Adesea pretindem prostește că *ceilalți* ne distrug refuzându-ne „nevoile“. Acest lucru duce frecvent la trăiri deosebit de furioase și la acțiuni violente împotriva celor care probabil ne-au dezamăgit. Rochlin subliniază modul în care ostilitatea derivă adesea dintr-o stimă de sine rănită. Deși uneori neglijează celelalte surse importante, el are dreptate: o mare parte din furia noastră față de ceilalți izvorăște din „rana“ pe care aceștia ne-au făcut-o — această „rană“ vine din nerespectarea cerințelor noastre narcisiste de aprobare.

Morala: poți renunța la narcisismul infantil dacă aceasta este una dintre principalele surse ale furiei tale. *Nu este nevoie* să conduci universul. *Nu este necesar* să te simți bine în legătură cu tine însuți doar atunci când ceilalți îți recunosc caracterul excepțional. Nu există niciun motiv pentru care *se cuvine* să fii în centrul atenției sau pentru care *ar trebui* să primești minimul respect din partea celorlalți.

Nu, lumii *nu* îi pasă prea mult de tine și, cel mai probabil, nu îi va păsa vreodată. Mai mult, cu cât ajungi mai faimos, cu atât vei avea tendința să îți faci mai mulți dușmani. Cu cât te vei purta mai bine față de unii oameni, cu atât mai mult ar putea să profite de pe urma ta. Universul nu are niciun interes *special* față de tine și nu va avea vreodată. Poți acum să te confrunți și să accepți realitatea „crudă“ și „rece“ și să trăiești fericit, în ciuda ei? Dacă poți, una dintre principalele surse ale furiei tale împotriva celorlalți se va reduce semnificativ.

Așa cum atât Freud, cât și Adler au observat în urmă cu mulți ani și așa cum se afirmă în primele scrieri referitoare la REBT, o mare parte din furie izvorăște din sentimentul infantil al grandorii. Ca oameni, credem adesea că, deoarece ceilalți ne *pot* trata bine și pentru că *am putea* beneficia în urma unui astfel de tratament, atunci ar trebui să ni se acorde exact acel tratament. Așa cum a remarcat H. Peters: „Au existat filosofi, precum Bertrand Russell, care au susținut că gelozia este o emoție întotdeauna inadecvată, în special pentru că pornește de la pretenții nejustificate față de o relație specială cu o altă persoană".

Dacă ori de câte ori te simți furios pe cineva recunoști faptul că pleci de la porunca divină că acea persoană *trebuie* să-ți acorde un tratament special; dacă sfâșii de mai multe ori și cu hotărâre acel „*trebuie*" și-l înlocuiești cu „Ar fi *preferabil* ca această persoană să mă trateze în mod special, dar există șansa ca asta să nu se întâmple des", atunci îți vei diminua și furia.

Fii atent la grandoare! Fii atent la dogmatism! Cu cât ții mai puternic la o cauză, cu atât mai mult îi vei ignora limitările. Încearcă să fii conștient și de acestea. Și observă dacă poți urmări cu hotărâre ceea ce îți dorești — fără a te înfuria și fără a insista că, dacă tu consideri acel lucru drept și adecvat, atunci trebuie să și *existe cu necesitate*.

Așa cum subliniază Daniel J. Boorstin, istoria ne oferă multe exemple șocante ale consecințelor furiei, de la războaiele prelungite din Israel și Grecia antică, până la holocausturile lui Hitler și Stalin și până la numeroasele carnaje religioase, politice, economice sau de alt tip din prezent. În plus, ne reamintește Boorstin, istoria ne ajută să ne smulgem din rădăcini atitudinile utopice și să ne respectăm posibilitățile de progres:

> „Vocea intelectului", observa în 1928 Sigmund Freud (care nu a subestimat rolul iraționalului), „este

scăzută, dar ea nu se oprește până ce nu își află ascultare. În final, după refuzuri de nenumărate ori repetate, ea o găsește totuși. Acesta este unul dintre puținele puncte în care putem fi optimiști referitor la viitorul omenirii.“[14] Rațiunea... vorbește limbajul tuturor vremurilor și locurilor trecute, care este limbajul istoriei.

CONȘTIENTIZAREA RĂULUI PROVOCAT DE FURIE ȘI VIOLENȚĂ

Ai putea crede că furia și violența au provocat atât de mult rău indivizilor și comunităților, încât, teoretic, toată lumea, inclusiv tu, este pe deplin conștientă de acest lucru și este foarte atentă la reacțiile de furie pe care le are față de ceilalți. Greșit! Se poate într-adevăr să ai o conștientizare generală a unora dintre dezavantajele furiei, dar cât de des te concentrezi asupra acestui lucru și te determini să observi exact răul care cel mai probabil va urma dacă te înfurii? Foarte rar, am putea pune pariu!

Hai să trecem în revistă, pe scurt, câteva dintre dezavantajele resentimentelor și furiei la care te poți gândi:

Focalizarea asupra represaliilor. Deși aparent te înfurii pentru a-i opri pe oameni să-ți facă rău ție și celorlalți, odată ce te-ai înfuriat pe toți „nelegiuiții“, tinzi să scapi din vedere partea de „pericol“ și devii obsedat de răzbunare.

Abuzul asupra indivizilor mai slabi. Furia și chiar indignarea îndreptățită te pot îndemna să abuzezi unele persoane care nu se poartă bine, inclusiv copii lipsiți de putere asupra cărora e posibil, din nefericire, să ai control. Așa cum am menționat mai devreme, abuzul asupra copiilor este un fenomen mult prea frecvent în Statele

Unite.

Violența politică. Deși statele din cadrul Națiunilor Unite au reușit până acum să țină la distanță un alt carnaj major, precum Primul sau al Doilea Război Mondial, continuă să existe aproape nenumărate conflicte internaționale și intranaționale. Războaie de gherilă, deturnări de avioane, crime politice, răpiri, război deschis între facțiuni politice și toate tipurile de vărsare de sânge sunt frecvente în prezent în cam toate părțile lumii civilizate și mai puțin civilizate.

Războiul religios. Exact la fel cum războiul politic izvorăște din ura și bigotismul față de alte grupuri, la fel se întâmplă și în cazul războiului religios. Dezbinarea religioasă este prezentă în întreaga lume, inclusiv prin războaie între catolici și protestanți, evrei și creștini, evrei și musulmani, musulmani și creștini, hinduși și non-hinduși etc. Ca de obicei, fiecare grup consideră că opiniile sale sunt cele juste și că cele ale oponentului sunt greșite în mod diabolic — și că, prin urmare, grupul oponent trebuie să fie denunțat, oprimat și, de preferință, anihilat.

Prejudecăți cu referire la propria persoană și la ceilalți. Ura împotriva celorlalți te face adesea să îi percepi ca întruchipări ale diavolului și să le amplifici trăsăturile „diabolice“. Atribuindu-le aceste trăsături, adeseori te simți tu însuți nobil — apoi trebuie să îți protejezi „noblețea“, urându-i și mai mult pe ceilalți. Așa cum observă Marie Jahoda, „disprețuirea celorlalți devine o modalitate de consolidare a propriei stime de sine șubrede, făcându-i pe ceilalți să pară inferiori sau demni de dispreț. De fapt, singura modalitate prin care unii oameni își pot salva respectul față de sine este să se simtă «norocoși» că nu sunt afro-americani, catolici sau italieni — sau oricine ocupă rolul de țap ispășitor pentru propria lor nefericire secretă“.

Adoptarea caracteristicilor celor detestați. În mod

ironic, tinzi să-i detești pe alții pentru defectele lor — pentru comportamentul de agresor, pentru prejudecățile lor, pentru violență și aroganță —, însă, urându-i și justificând aproape orice acțiune pe care o poți face pentru a-i opri, adopți frecvent exact trăsăturile pe care le detești. Dacă îl detești cu desăvârșire pe Hitler, ai putea deveni un Hitler — o persoană care îi condamnă pe ceilalți în întregime pentru că îi displac unele dintre trăsăturile lor. William Irwin Thompson subliniază că „devenim ceea ce urâm“ și observă că „urmărind Conflictele Irlandeze, misticul din Dublin, George William Russell, a dezvoltat maxima într-un principiu al științelor politice: «Prin intensitatea urii, națiunile creează în ele însele caracterul pe care și-l imaginează la dușmani. Așadar, orice conflict aprins are drept rezultat interschimbul de trăsături»“.

Amplificarea problemelor cauzate de nedreptate. Paul Hauck, în *Overcoming Frustration and Anger*, observă pe bună dreptate că a te înfuria atunci când cineva încearcă să „te scoată din fire“ nu face decât să-ți aducă duble neplăceri:

> Există două afirmații pe care mi le spun de obicei mie însumi pentru a-mi păstra calmul. Prima este că nu sunt Dumnezeu și că aș fi nevrotic dacă aș insista că trebuie să se întâmple doar cum vreau eu. Acest lucru mă calmează de obicei destul de bine. Totuși, dacă afirmația asta nu funcționează, îmi spun întotdeauna următorul lucru: „Hauck, fii deștept, cineva încearcă să te tragă pe sfoară. Asta-i suficient de rău, bătrâne. Cu siguranță nu vei fi un fraier acum și nu-ți vei face singur ceea ce încearcă celălalt să-ți facă. Nu, domnule! Poate că celălalt nu dă o ceapă degerată pe sentimentele mele, dar eu cu siguranță dau. De aceea, mă voi convinge cu putere să ies din starea asta de furie care începe să mă cuprindă“. A avea necazuri e normal, iar adesea este inevitabil. Dar a-mi crea

singur *de două ori mai multe necazuri* este cu totul altceva.

Interferența cu activismul. Revoluționarii insistă de obicei că, numai aprinzându-ne în fața injustițiilor, ne putem impulsiona să acționăm pentru a schimba condițiile sociale defavorabile. Parțial adevărat — și în mare măsură greșit! Așa cum a arătat Hannah Arendt, adeseori revoltele și rebeliunile le oferă participanților sentimentul fals al acțiunii, tinzând să împiedice planificarea atentă, acțiunile constructive și procedurile de verificare și urmărire consecventă și pe termen lung care ar avea drept rezultat schimbarea socială eficientă. Izbucnirile dramatice pot duce uneori la o reorganizare constructivă, dar frecvent nu o fac. Mai mult, revoltele pot continua timp de ani de zile, iar rezultatul lor poate fi de a-i împiedica pe oameni să facă ceva în legătură cu condițiile execrabile împotriva cărora tot protestează în mod violent.

Interferența cu drepturile altora. Așa cum subliniază Janet L. Wolfe, asertivitatea se deosebește de agresivitate prin faptul că prima constă în „abilitatea de exprimare a sentimentelor sau a drepturilor legitime într-o manieră directă, fără a-i ataca pe ceilalți sau a le viola drepturile. Dimpotrivă, comportamentul agresiv violează drepturile celorlalți sau îi umilește“. La fel, furia are în spate o filosofie intrinsec fascistă sau elitistă, întrucât neagă drepturile celorlalți în favoarea drepturilor personale „speciale“.

Interferența cu ajutorul acordat altora pentru schimbare. Cu cât te înfurii mai mult pe ceilalți care au opinii diferite și cu cât exprimi mai mult această furie, cu atât mai puțin tinzi să-i ajuți să-și modifice perspectiva, apropiindu-se de a ta. Dimpotrivă, ceilalți se simt mai îndreptățiți în a ți se opune și în a susține că furia ta *dovedește* că greșești. După cum observă David Burns, a fi de acord cu criticii tăi îi poate ajuta să fie mai puțin critici

cu tine. Dezacordul violent le poate amplifica convingerea că acuzațiile lor împotriva ta sunt valide.

CONTESTAREA ATRIBUIRILOR PLINE DE FURIE

Atunci când ești furios, tinzi adesea să le atribui intenții oribile oamenilor care ți se împotrivesc, când de fapt aceștia nu au astfel de intenții. Astfel, mai multe studii au arătat că tinerii violenți comit o „eroare de atribuire a ostilității". Acești tineri văd fapte reprobabile intenționate acolo unde nu există așa ceva — ei trec prin viață cu o atitudine de tipul „Așteaptă-te la ce e mai rău" atunci când se confruntă cu adversitățile.

Fii atent la acest lucru! Dacă tinzi să le atribui oamenilor care nu te tratează bine niște motivații rău-voitoare, oprește-te și pune-ți sub semnul întrebării asumpțiile și caută alte motive posibile pentru nedreptatea lor.

În exemplul nostru, în care Jack și Joan refuză să-și onoreze contractul de împărțire a apartamentului cu tine, dacă ești „sigur" că te-au tras pe sfoară în mod intenționat, întreabă-te: „*Știu* cu adevărat că au avut această intenție? E posibil să fi avut *alt* motiv pentru care m-au tratat nedrept? Se poate ca ei, în viața lor personală, să fi avut niște motive *bune* pentru care s-au purtat urât cu mine? Cunosc toate datele sau mai degrabă doar *presupun* unele dintre ele?"

Înțelegerea teoriei atribuirii. Atunci când cineva te tratează într-o anumită manieră, în special într-una frustrantă sau nedreaptă, tinzi să-i atribui acelei persoane diverse motive și să te înfurii mai mult sau mai puțin, în funcție de acele presupuse motive. În ultimii ani, mai mulți psihologi din domeniul psihologiei sociale au subliniat importanța teoriei atribuirii în înțelegerea trăirilor și

acțiunilor umane. De exemplu, Russell Geen și David Stonner au desfășurat un experiment în care studenții de gen masculin, după vizionarea un film violent, ar fi putut să pedepsească o persoană care i-a agresat verbal. Într-un set de condiții experimentale, studenții au aflat că luptele din film aveau drept sursă motive profesionale sau altruiste, în timp ce în alt set de condiții experimentale luptele aveau drept sursă motive ce țineau de răzbunare. Rezultatele au arătat că acei subiecți care au fost îndrumați de către experimentatori să atribuie lupta motivelor de răzbunare au acționat mult mai furios și dur față de oamenii pe care i-au pedepsit ulterior, comparativ cu cei care au crezut că lupta din filme avea drept sursă motive altruiste.

Dacă ai o tendință — așa cum probabil că ai — de a atribui motive puternic negative și rău-voitoare persoanelor care te frustrează sau te atacă, *forțează-te să te oprești și să îți pui sub semnul întrebării atribuirile*, încercând să vezi și alte motive posibile pentru frustrarea sau atacul de care ai parte. În exemplul în care Jack și Joan își retrag promisiunea de a împărți un apartament cu tine poți presupune că:

1. Au dorit cu adevărat să te tragă pe sfoară.
2. Au știut de la început că nu vor împărți apartamentul cu tine și te-au înșelat în mod intenționat.

Caută-ți și verifică-ți atribuirile! Ceilalți te frustrează, te supără și te tratează nedrept în mod frecvent. Arareori însă fac acest lucru pentru că te urăsc. Numai ocazional au *intenția* de a acționa rău-voitor împotriva ta. În multe situații, din cauza propriilor probleme, acei oameni nu reușesc să nu te trateze urât sau nu sunt conștienți de nedreptatea pe care ți-o fac sau consideră că nu pot altcumva să-și rezolve propriile probleme decât dacă te tratează nedrept. Căută, dacă poți face asta, adevăratele lor

motive și atitudini. Și fii atent la atribuirile exagerate!

REDUCEREA SENTIMENTELOR DE INADECVARE

Multe autorități din psihologie observă că sentimentele de furie pot părea de o mie de ori preferabile celor de autoblamare.

Dacă dorești să reduci furia care derivă din propriile tale sentimente de nesiguranță, reia materialul anterior și învață să te oprești din autoblamare. Trăsăturile, faptele și performanțele tale pot fi într-adevăr mai puțin decât îți dorești. Deoarece soarta îți este potrivnică, e posibil să îți meargă în mod clar mai rău decât multor altor oameni în anumite privințe. Păcat! Ghinion! Incredibil de nedrept! Dacă ai însă într-adevăr trăsături inferioare sau ești disprețuit pentru ceea ce grupul tău social definește eronat ca fiind inferioritate, tot nu e necesar să te evaluezi ca fiind o persoană netrebnică, ce nu merită nicio plăcere.

Cu cât te accepți mai mult la modul necondiționat — doar pentru că alegi să rămâi în viață și te străduiești să obții fericirea și din niciun alt motiv —, cu atât mai puțin vei tinde să-ți maschezi „inadecvarea“ printr-o furie compensatoare. Asta nu înseamnă că nu poți lupta în mod legitim împotriva injustiției sociale sau că nu poți fi un rebel care are o cauză. Poți! Dar încearcă să faci asta pentru că dorești să îndrepți nedreptăți reale și pentru că dorești să îți îmbunătățești viața — nu pentru a-ți dovedi puterea, masculinitatea sau caracterul nobil. Cine are nevoie de astfel de autojustificări? Răspuns: oamenii care, în primul rând, se disprețuiesc în mod prostesc pe ei înșiși.

EVITAREA DROGURILOR ȘI A ALCOOLULUI

Studiile realizate atât pe studenții, cât și pe adulții înclinați către furie au dezvăluit rate înalte ale abuzului de droguri și de alcool. Avem aici două sensuri: persoanele tulburate devin mai ușor dependente de substanțe și folosesc adesea drogurile și alcoolul ca modalitate de gestionare a emoțiilor negative; băutorii problematici și consumatorii de droguri își pierd controlul și au izbucniri violente, pe care adesea le-ar putea ține sub control dacă nu s-ar afla sub influența substanțelor.

Mai mult, persoanele dependente de alcool și de droguri gestionează dificil circumstanțele de viață, având frustrări neobișnuite și devenind adesea dependenți de toleranța scăzută la frustrare și furia inutilă. Alcoolul crește frecvent nivelul agresivității, iar experimentele au arătat că până și simpla credință că ai consumat o cantitate semnificativă de alcool poate duce la un comportament agresiv.

Dacă ai o problemă cu furia, fii atent la consumul de alcool sau droguri. E posibil să nu fie necesar să te abții în totalitate. Fii însă foarte atent la comportamentul tău de băutor.

O FILOSOFIE A IMPERFECȚIUNII

Cu greu putem sublinia îndeajuns ideea că toți oamenii sunt incredibil de imperfecți și că aceasta este natura lor fundamentală. Firește, se pot schimba și se pot descurca mai bine. Totul însă în anumite limite! Aproape că nu există vreo șansă ca oamenii să se poarte întotdeauna cinstit, just, etic, drept sau adecvat.

În același timp, tu și alți oameni sunteți gata să acceptați imperfecțiunea celorlalți și să-i iertați pentru greșelile lor. Un exemplu excelent este cel al profesorului Anatol Hold de la Universitatea Pennsylvania. Atunci când

un tânăr din Philadelphia i-a molestat sexual și i-a ucis fetița în vârstă de trei ani și jumătate, Hold a scris o scrisoare remarcabilă pentru *Philadelphia Bulletin* în care spunea că speră că ucigașul va fi adus în fața justiției, tratat din punct de vedere psihologic, dar *nu* supus suferinței prin pedeapsa cu moartea. Oricât de mult i-ar fi fost dor de fetița lui și oricât jelea după ea, scria acest tată, el își dădea perfect seama că ucigașul era un individ extrem de tulburat, împins înspre fapta sa de sentimente enorme de inadecvare și de lipsă de valoare, iar el nu putea cu inima deschisă să ceară moartea unei persoane atât de tulburate. Profesorul Hold a scris așa: „Cuvintele mele din urmă au de-a face cu funcționarea mecanismului justiției. Dacă l-aș fi prins pe băiatul acesta în timpul actului, mi-aș fi dorit să-l omor. Acum, că nu există cale de întoarcere pentru ceea ce a făcut, îmi doresc doar să-l ajut. Să nu lăsăm trăirile omului cavernelor să ne influențeze. Mai degrabă să-l ajutăm pe el, cel care a făcut un lucru atât de omenesc“.

Într-un caz incredibil de asemănător, Joseph Sturek, asistent la unitatea de sănătate mentală și psihoterapie de la Spitalul de Stat Islip din New York s-a simțit teribil de întristat atunci când fiul său în vârstă de șaisprezece ani și câțiva dintre prietenii acestuia au găsit-o pe Jennifer, fata în vârstă de doisprezece ani a lui Sturek, ucisă cu brutalitate în urmă cu câteva zile. Atunci când dovezile au indicat însă că un băiat de cincisprezece ani, vecin cu familia Sturek, era cel care a comis crima, Sturek a spus: „Trebuie să-l iertăm pe băiat. Este foarte bolnav. Jennifer ar fi vrut să-l iertăm“.

Poți face ceva pentru a încuraja acest tip de compasiune în tine și în ceilalți? Da, poți — dacă accepți imperfecțiunea umană, îți dai seama cât de mult rău face răzbunarea și lupți împotriva acestei tendințe umane de perpetuare a furiei.

Deși agresivitatea umană are puternice elemente biologice, acest lucru nu înseamnă că ea trebuie să triumfe. Îi putem învăța pe copiii noștri să se certe mai puțin. Le putem oferi un start bun, acceptându-i și iertându-i pe ceilalți. Nu te aștepta la miracole, deoarece dispozițiile puternic combative nu dispar cu ușurință. Dacă însă putem antrena animale care sunt dușmani „naturali", cum ar fi câinii și pisicile sau pisicile și șoarecii, să trăiască împreună în pace — ceea ce cu siguranță putem face —, înseamnă că putem încuraja și oamenii care sunt dușmani „naturali" să se poarte mai puțin agresiv. De ce să nu încercăm?

DIMINUAREA INDIGNĂRII ÎNDREPTĂȚITE

„Indignare îndreptățită" sună minunat — deoarece atunci când o simți *știi la modul absolut* că adversarii tăi greșesc, iar tu ești astfel *în întregime îndreptățit* să-i oprești. Și asta indiferent de costuri!

Ei bine?

Ei bine, de fapt nu e atât de bine.

Atunci când indignarea ta îndreptățită duce la furie extremă și violență — așa cum e posibil mult prea des —, oprește-te și gândește-te înainte de a o exprima. Ia în calcul aceste aspecte importante:

1. Oare adversarii tăi nu au *niciun pic* de dreptate în opiniile lor? Privește prin cadrul lor de referință. Este acel cadru *complet* greșit? Întotdeauna?

2. Chiar și atunci când nu găsești vreun motiv bun pentru opiniile adversarilor tăi, oare ei nu *cred* cu tărie că au dreptate? Oricât de mult pare că se înșală, nu au dreptul uman de a se înșela?

3. *Înțelegi* cu adevărat opiniile lor „greșite"? I-ai ascultat cu atenție și ai verificat să vezi dacă ei spun cu

adevărat ceea ce ai crezut inițial că vor spune? Ai fi în continuare plin de indignare dacă le-ai explica ce crezi tu că susțin ei, dacă i-ai face să fie de acord că ai dreptate asupra modului în care le înțelegi poziția și dacă abia mai apoi ați continua dezbaterea?

4. Folosind REBT, dovedește-ți că, chiar și atunci când ai dreptate fără urmă de îndoială, iar oponenții tăi greșesc în mod indubitabil, *nu trebuie* să le arăți acest lucru. *Nu este necesar* să-i corectezi și să-i schimbi — oricât de *dezirabil* ar fi.

5. Presupunând că adversarii tăi greșesc în *totalitate* — ceea ce este o presupunere destul de periculoasă! —, recunoaște cu onestitate că indignarea ta îndreptățită are aproape întotdeauna propriile ei elemente iraționale. Deoarece atunci când o simți cu putere, îți spui mai întâi în mod „sănătos“ că *acțiunile* oponenților tăi sunt foarte rele, ceea ce după standardele obișnuite ar putea fi foarte adevărat. Totodată însă bați câmpii „nebunește“, că ei *nu trebuie absolut deloc* să se poarte rău, că sunt oameni totalmente mizerabili atunci când o fac și că merită să fie *anihilați* pentru faptele lor atroce. Așa că de obicei indignarea ta îndreptățită devine o furie extremă care îi condamnă pe păcătoși *și* păcatele acestora.

6. Uneori poți folosi REBT cu oponenții tăi „malefici“, arătându-le că, atunci când se poartă „greșit“, ei se pot lupta de fapt în mod corect împotriva „nedreptății“ sau a „evenimentelor negative“, dar că și ei greșesc — și asta în mod violent —, supărându-se în legătură cu aceste nedreptăți sau evenimente, insistând că aceste lucruri *nu trebuie absolut deloc* să existe și ajungând la reacții extreme opunându-se acelor lucruri nedrepte. E posibil ca folosind REBT în acest mod să reușești să-ți calmezi adversarii și să le modifici comportamentul. Nu te baza însă pe asta!

Nonviolența ca filosofie. Violența ca filosofie a tins să

conducă regnul uman. Numai în câteva cazuri notabile, nonviolența a fost o metodă planificată și pragmatică de a obține ceea ce ne dorim, fără un război deschis cu adversarii. Lupta prelungită a lui Ghandi cu britanicii pentru a-i determina să abdice din rolul de conducători politici ai Indiei reprezintă un astfel de exemplu.

Așa cum subliniază Cristopher Lasch, doctrina indiană a nonviolenței sau *Satyagraha* presupune că integritatea morală există latent în toți oamenii, ca parte a umanității lor profunde: „A decide dinainte că anumiți adversari sunt incapabili de probitate înseamnă, prin urmare, să-i acuzi de inumanitate și să cazi exact în morala arogantă de care *Satyagraha* își propune de fapt să ne elibereze“.

Erik Erikson a portretizat foarte bine abordarea nonviolentă a lui Ghandi. El a subliniat că adevărul lui Ghandi constă în acceptarea ideii că violența împotriva adversarilor se rezumă de fapt la același lucru ca violența împotriva propriei persoane. Martin Luther King Jr. a subscris aceluiași adevăr și a scris că „din motive practice, precum și din motive morale, nonviolența oferă singura cale către libertate pentru oamenii mei. În războiul violent, trebuie să fim pregătiți să înfruntăm cu cruzime realitatea că vor exista victime cu miile“.

Probabil că în propria ta viață nu ești nevoit să practici rezistența pasivă sau nonviolența absolută în fața vreunei hoarde barbare. Poți însă, dacă dorești să le arăți oamenilor că, deși e posibil ca de multe ori să te opui față de ceea ce ei își doresc să faci, tu vei realiza acest lucru într-o manieră nonviolentă. Asta te va opri din a te tulbura emoțional și fizic și poate oferi, de asemenea, un bun exemplu pentru ceilalți, încurajând pacea pe pământ și bunăvoința față de toți oamenii.

RECUNOAȘTEREA IRONIEI URII

Ura te poate consuma mai mult decât aproape oricare alt sentiment și, asemenea geloziei și altor câtorva patimi, te poate obseda și îți poate distruge viața. Ea trece dincolo de sentimentele tale de frustrare și aduce cu sine iluzia interesului propriu. Aparent, pari absorbit de propria ta situație, iar *de ochii lumii* te străduiești — prin intermediul furiei — să obții ceea ce dorești și să scapi de ceea ce nu-ți dorești. Ce iluzie însă!

Trăirile de anxietate — stimulate de credința irațională „Trebuie să mă descurc bine, să câștig aprobarea celorlalți și ar fi oribil dacă nu aș reuși!“ — te fac să fii mai degrabă orientat către celălalt decât către propria persoană. Trăirile de ură au însă un efect similar. Te poți înfuria atât de mult pe oamenii care te-au tratat nedrept încât, prin urmare, îi faci pe *ei* centrul atenției tale și practic te pierzi *pe tine însuți* în acest proces. *Aparent* îți dorești o satisfacție mai mare în propria viață, dar în realitate ești obsedat de ideea de a-i schimba *pe ei*, de a-*i* distruge, sorbind din ochi nefericirile *lor*.

Dacă îți dai seama cât de centrat pe ceilalți este acest tip de gândire, poți vedea cum te autosabotezi prin intermediul urii, amăgindu-te totodată că dușmănia te ajută. Atunci poți extrem de ușor să revii la interesul tău primar: „În lumina dezavantajelor care derivă din modul în care ei mă tratează, ce ține oare de mine pentru a-*mi* face viața mai fericită?“. După cum observă Ken Olsen: „Ura este un mijloc prin care ne pedepsim și ne distrugem pe noi înșine pentru acțiunile altora“. Cât de ironic! Ai grijă ca ironia aceasta să aibă ecou în mod repetat în mintea ta — până când îți înlocuiești furia cu interesul față de propria persoană, integrat și cu preocupările tale sociale.

DOBÂNDIREA VALORILOR

UMANISTE

Dacă te vezi ca parte a întregii rase umane, dacă recunoști că toți oamenii au dreptul de a trăi și de a fi fericiți și dacă observi că există o probabilitate mai mare ca viața ta să fie împlinită atunci când acționezi uman în raport cu ceilalți, vei tinde să fii mai puțin furios și punitiv, chiar dacă ceilalți te tratează într-un mod care lasă de dorit. Asta nu înseamnă că trebuie să te dai peste cap pentru a-i ajuta pe ceilalți sau să te sacrifici pentru ei. Înseamnă însă următorul lucru: cu cât vei dobândi un set de valori umaniste, cu atât vei tinde să te porți mai puțin crud cu ceilalți.

Pentru a dobândi o filosofie mai umanistă, amintește-ți că detești abuzurile gratuite, iar majoritatea oamenilor simte la fel, că preocuparea pentru ceilalți tinde să aducă la suprafață circumstanțele care ți-ar plăcea să existe și că a-i trata pe ceilalți bine, în ciuda nedreptății lor, are elemente provocatoare, care țin de dezvoltarea personală. Fără a deveni o Florence Nightingale sau un Sf. Francisc, poți găsi o satisfacție reală în încercarea de a face lumea un loc un pic mai bun în care să trăim. Propriul interes absolut poate fi monoton și plictisitor. Interesul viu, pasionat, pentru ceva din afara propriei persoane contribuie la fericirea pe termen lung, așa cum a arătat REBT încă de la apariția sa. Devotamentul față de o cauză comunitară sau socială te ajută și pe tine — și rasa umană.

CONȘTIENTIZAREA SUFERINȚEI ADVERSARILOR

Atunci când ești furios, tinzi să profiți de propriile izbucniri emoționale și să presupui că în cele din urmă țintele tale vor avea de beneficiat cumva de pe urma acestui lucru. Ce speranță deșartă! E posibil ca inamicii tăi

să trăiască furia ta foarte negativ, să simtă o acută durere fizică sau emoțională, sau să-ți internalizeze criticile și să se deprime. Gândește-te detaliat la durerea pe care adversarii tăi o pot simți și folosește aceste gânduri pentru a-ți inhiba furia. Ce bine îți aduce până la urmă suferința lor?

Desigur, nu trece nici în extrema irațională în care să te blamezi pentru manifestarea furiei. Oricât de greșită și de mizerabilă ar fi fost fapta ta, nu ești niciodată o *persoană mizerabilă* pentru că ai făcut acel lucru! Furia ta are însă consecințe — iar adeseori aceste consecințe sunt inumane pentru ceilalți care sunt vulnerabili. Amintește-ți de vulnerabilitatea lor. Încearcă să înțelegi că, chiar și atunci când acțiunile lor au elemente negative, oamenii nu merită cu adevărat să sufere continuu din cauza aceasta, prin intermediul furiei tale. Încearcă să-ți dai seama că suferința lor nu va elimina în mod necesar comportamentul lor greșit.

ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR

Un avantaj evident atunci când nu te aprinzi pe ceilalți este îmbunătățirea relațiilor cu ei, în condiții de calm. Uluitor, tinzi totuși să uiți acest aspect și te concentrezi asupra altor scopuri discutabile. De exemplu, ca părinte, te concentrezi pe a-i învăța pe copii să facă lucrul corect și insiști că ei *trebuie* să facă asta. În consecință, atunci când greșesc, te înfurii pe ei și strigi că ar fi bine să se schimbe. Rezultatul: ai relații deficitare cu ei, iar ei se schimbă — de obicei în rău!

Așa că reamintește-ți: „Dacă mă înfurii pe ceilalți, de obicei îmi voi atrage dușmănia lor și-i voi încuraja să se poarte rău în continuare. Dacă-i accept cu comportamentul lor greșit și nu le cer să se oprească din a se purta așa, mă voi înțelege mult mai bine cu ei și voi avea mai frecvent

rolul de dascăl influent pentru ei. Cu cât mă simt mai puțin furios, cu atât probabil voi fi un profesor mai eficient în transmiterea «modului corect» de a proceda. Și cu atât mai mulți prieteni voi avea!“

PERSPECTIVA COOPERĂRII

REBT nu predică ideea conform căreia competiția este rea și, de aceea, ar trebui evitată. Dimpotrivă, REBT presupune că adeseori vei dori să obții ceea ce îți dorești, să obții mai multe decât obțin alții și să obții lucruri în detrimentul altora.

Competiția se aplică și în cazul câștigării aprobării sau iubirii din partea unei alte persoane. Îți dorești să ai o relație intimă cu cineva, iar un rival dorește să aibă o relație la fel de intimă cu acea persoană. Persoana la care ții își dorește numai monogamia, așa că fie tu, fie competitorul tău va pierde. Să te retragi din competiție? Să te lupți furios cu adversarul pentru „premiul“ unic? Să complotezi și să faceți planuri în mod obsesiv pentru a câștiga competiția? Ce e de făcut?

Răspunsul obișnuit din perspectiva REBT este: încearcă, pe cât de mult poți, să obții ceea ce îți dorești și să câștigi competiția, dar nu insista că trebuie să câștigi și că, altfel, vei fi un nătâng lipsit de valoare, iar oponentul tău va fi un ticălos. Fii hotărât — dar fără a insista la modul absolut — să câștigi ceea ce îți dorești. În același timp, ia în calcul avantajele unei perspective mai cooperante. Uneori, atât tu, cât și adversarul tău puteți câștiga și s-ar putea să fie plăcut să îl ajuți să dobândească o satisfacție parțială. Scopul pe care-l cauți — fie că înseamnă dragoste, bani sau succes — nu trebuie să fie *singura* ta preferință. A împărți cu ceilalți, a planifica prin cooperare astfel încât cu toții să puteți câștiga, a întreține legături de prietenie cu oponenții tăi — aceste obiective

pot face parte și ele din scopurile tale.

Amintește-ți, competiția are dezavantaje, precum și avantaje. Necesită timp și efort. Încurajează rezistența din partea celorlalți. Subliniază extrem de mult importanța succesului. Are consecințe sociale distincte pentru terți — ca atunci când sindicatul și managementul sunt în competiție pentru avantaje industriale, iar restul cetățenilor au de suferit din cauza ulterioarelor proteste ale muncitorilor și a grevelor patronatului. Într-un context mai amplu, competiția extremă poate duce cu ușurință la conflicte internaționale și la război.

În termeni REBT, cu cât te antrenezi mai mult să *dorești*, dar nu să ai *nevoie*, și cu cât te hotărăști să cooperezi cu mai mulți indivizi din comunitate decât doar cu un grup sau cu membrii familiei, cu atât te vei simți mai puțin furios.

Este posibil, desigur, să nu tânjești după satisfacțiile cooperării și atunci, prin urmare, să nu îți dorești să muncești pentru ele. Ai însă aici cel puțin două opțiuni viabile, iar simplul fapt că „în mod natural“ ai tins să favorizezi una dintre ele — competiția unilaterală — nu înseamnă că trebuie să o faci pentru eternitate.

WORKSHOPURI, CURSURI DE FORMARE A ABILITĂȚILOR ȘI PSIHOTERAPIE

Pe lângă folosirea metodelor REBT și CBT descrise în această carte, poți, bineînțeles, să lucrezi asupra îmbunătățirii abilităților de gestionare a furiei participând la seminarii, workshopuri, cursuri de formare a abilităților de gestionare a furiei și programe psihoterapeutice. Nu orice program te va ajuta, însă! Unele dintre cele mai populare workshopuri și terapii, în special cele conduse de facilitatori nonprofesioniști, pun accentul pe ventilarea

intensă și pe exprimarea sentimentelor de furie și te pot „ajuta“ — pe tine și pe oamenii cu care trăiești și lucrezi — să devii și mai furios decât până acum.

Totuși, terapiile și workshopurile care pun accentul pe realizarea unei schimbări cognitiv-comportamentale și pe conștientizarea și modificarea concepțiilor generatoare de furie — acestea te pot ajuta considerabil. De asemenea, poți beneficia în urma unor programe care te învață abilități comportamentale specifice, o mai bună comunicare, tehnici sănătoase de parentaj etc. Încearcă metodele descrise în cartea de față și poate explorezi și alte programe de formare de abilități, care îți arată cum ești în mare măsură responsabil pentru furia ta și ce poți face exact pentru a o reduce.

---

[13] Fromm, E., *Anatomia distructivității umane*, Editura Trei, București, 2015, p. 116. (*N.t.*)

[14] Citatul din Freud a fost preluat după *idem*, „Viitorul unei iluzii“, în *Opere esențiale*, vol. 9, Editura Trei, București, 2010, pp. 218–219. (*N.t.*)

14
Acceptă-te pe tine însuți, cu tot cu furia ta

Sperăm că această carte ți-a arătat în mod clar cum să-ți diminuezi furia și alte sentimente și acțiuni dezadaptative care îți dau bătăi de cap în viața de zi cu zi. Totuși, deoarece rămâi un om imperfect, din când în când vei descoperi că aluneci înapoi înspre atitudinile și comportamentele de autosabotare. Așa că ar fi bine să ne uităm la maniera în care poți să faci față cel mai bine propriei persoane (și celorlalți) atunci când se întâmplă acest lucru.

Hai să presupunem că ai folosit cu succes câteva dintre metodele acestei cărți. Numai că alaltăieri șeful tău s-a purtat atât de urât și de nedrept cu tine, încât chiar ai simțit nevoia să-i spui vreo două. Din fericire, a fost nevoit să plece de la birou înainte ca tu să explodezi în prezența lui, dar după ce a plecat ai avut nevoie de mai mult de o jumătate de oră pentru a te calma. Încă îți mai bate inima când îți amintești cât de răutăcios a fost. Acum hai să vedem cum ai putea să faci față mai bine furiei în aceste condiții.

În primul rând, poți recunoaște pe deplin că ai trăiri de furie față de șeful tău, decât să le negi sau să le raționalizezi; și poți recunoaște că în mare parte *tu* le-ai creat și că *tu* le retrăiești prostește. Tu te-ai înfuriat — nu șeful. Și ai făcut asta în mod greșit, stupid. Te-ai simțit pe drept deranjat și iritat de presupusul său comportament nesuferit și hipercritic. De ce ar trebui să-ți placă când el a

fost atât de nedrept? Te-ai înfuriat atunci *în legătură* cu meschinăria și nedreptatea lui — ceea ce nu erai nevoit să faci.

În al doilea rând, și poate chiar și mai important, te poți strădui să te accepți *cu* furie cu tot. Poți recunoaște caracterul greșit al trăirilor tale, dar nu caracterul tău rău. Ai putea observa că, asemeni altor oameni, poți acționa greșit, dar nu este necesar să te autoblamezi pentru că ai procedat în acel mod. Ca persoană umană imperfectă, îți acorzi dreptul de a greși, de a te înfuria în mod dezadaptativ. Demonstrează-ți că nu ești un ticălos sau un idiot pentru că s-a întâmplat asta. Ești doar *o persoană care* a acționat stupid — nu o *persoană* stupidă.

Spune-ți ție însuți ceva de tipul: „Chiar m-am autosabotat înfuriindu-mă pe șeful meu, dar pot să fac asta cu ușurință și am dreptul, ca om, să mă port așa, prostește. Acțiunile mele sunt greșite, dar *eu nu sunt* cu adevărat o persoană mizerabilă“. Cu alte cuvinte, acceptă-te pe tine însuți, *fără* a-ți accepta comportamentul. Recunoaște-i pe deplin stupiditatea: cel mai probabil îți provoacă mai mult rău decât bine.

Analizează-ți furia și observă de ce îți face rău. Îți dă o „durere în stomac“. Nu te ajută să îți rezolvi problema cu șeful. Ar putea cu ușurință să îți înrăutățească relația cu el. Ar putea duce la probleme fizice (hipertensiune arterială etc.). Te face să fii preocupat de șeful tău și de aparenta lui iraționalitate, împiedicându-te să te concentrezi asupra modului în care îți poți face treaba mai bine, mulțumindu-l mai mult. Îți sabotează eficiența în nenumărate moduri.

Dacă te simți hotărât să *te* accepți, cu umanitatea ta, în ciuda furiei, nu îți va fi dificil să recunoști pe deplin furia ca fiind rea sau autodistructivă. Dacă insiști însă să te autoblamezi în totalitate pentru furie, atunci vei tinde să negi furia, să o reprimi și să găsești scuze pentru mânia ta. Și vei descoperi că nu o gestionezi prea bine. Privește furia

ca fiind greșită, dar corijabilă!

Evaluează ce ți-ai spus în mintea ta în mod greșit de ai ajuns să te înfurii. Hotărăște-te că pe viitor vei gândi ceva diferit — și exersează replica în mintea ta. Poți observa acum că *ai pretins* ca șeful să se poarte amabil și drept, iar atunci când nu a îndeplinit această cerință, ți-ai spus: „Cât de îngrozitor! Nu are niciun drept să se poarte așa cum nu-mi doresc! Nu-i suport prostia! Sper să crape!“

Acum întreabă-te — în punctul D al Disputării — „De ce este *îngrozitor* ca șeful meu să se poarte răutăcios și nedrept? De ce nu are *niciun* drept să se poarte așa? Există vreo dovadă că *nu pot deloc să-i suport* prostia? Este un *ticălos absolut* care ar trebui să crape pentru a-mi face mie pe plac?“

Poți răspunde: „*Nimic* nu face comportamentul meschin și nedrept al șefului meu să fie îngrozitor. E numai supărător și deranjant! El are dreptul să se poarte oricum dorește. Chiar dacă nu se poartă bine și mie nu-mi place comportamentul său, cu siguranță că îl *pot* suporta. La fel de sigur eu nu sunt un ticălos atunci când nu-i fac pe plac. Așa că nici el nu este ticălos când nu-mi face mie pe plac!“

Observă că, abordând situația prin prisma ABC-ului REBT, ai ales să simți că ai o responsabilitate în legătură cu furia față de șef, evitând să alimentezi furia viitoare. Ți-ai recunoscut sincer mânia — și i-ai recunoscut caracterul greșit. Ai încercat să înțelegi ce ai făcut *tu* pentru a te înfuria și ce poți face *tu* în viitor pentru a nu te mai înfuria. Aceasta este ideea de bază. Vei trăi cu succes cu furia ta dacă o *înțelegi*. Dacă înțelegi în mod realist că oamenii se înfurie natural și cu ușurință. Dacă *te accepți* pe tine însuți pentru că ai creat furia. Și dacă *îți demonstrezi cum să o dispuți*.

Odată ce începi să recunoști și să Dispuți credințele iraționale care îți generează în mare măsură furia, poți

urma anumiți pași practici care îți vor permite să descarci un pic din tensiune în mod inofensiv și, poate, totodată îi vor încuraja pe cei pe care te simți furios să-și reevalueze propriul comportament. Iată câteva lucruri pe care le poți face:

1. Încearcă să te exprimi în fața oamenilor față de care te simți furios prin afirmații la persoana I (de tip „eu“) mai degrabă decât prin afirmații la persoana a II-a (de tip „tu“/„dumneavoastră“). Dacă îți detești șeful pentru că te obligă să faci ore suplimentare și nu îți oferă o compensație pentru asta, nu-i spune: „Mă tratați constant nedrept făcându-mă să lucrez peste program! Nu înțeleg cum puteți face asta!“. O astfel de afirmație îl acuză în mod direct de comportament „ticălos“ și pleacă de la presupunerea că șeful știe cât de neplăcută este situația, iar atunci *nu ar trebui absolut deloc* să procedeze așa. Acuzațiile tale nu prea îl vor încuraja să te asculte cu amabilitate.

În schimb, poți oferi același mesaj sub forma unei afirmații la persoana I (de tip „eu“), asemenea celei de mai jos: „Eu simt că mi se cere constant să lucrez peste program fără vreo compensație suplimentară și nu-mi place acest lucru. Mă întreb dacă este drept. Presupunând că din punctul meu de vedere există un element nedrept, mă întreb cum vedeți dumneavoastră lucrurile, din punctul dumneavoastră de vedere“.

2. Atunci când te simți furios pe oameni care nu par a fi conștienți de modul „urât“ în care s-au purtat, încearcă să vorbești cu autoritate mai degrabă decât cu autoritarism. Dacă, de exemplu, ai un angajat care întârzie mereu, nu este necesar să-i spui: „Cum puteți să faceți chestia asta mereu? Știți al naibii de bine că aici nu tolerăm întârzierile!“ Poți spune în schimb: „Nu știu dacă cineva v-a subliniat în mod clar atunci când v-ați alăturat acestei firme, dar avem o politică strictă privind

întârzierile. Oricine întârzie chiar câteva minute și face asta de mai multe ori va avea de discutat cu superiorul său și va fi penalizat dacă nu începe să ajungă la timp. Compania are această regulă de mult timp și consideră că este de dorit să o păstreze. Așa că v-am chemat să discutăm despre problema întârzierilor dumneavoastră".

Sau, dacă observi că un coleg de clasă îți tot cere tema pentru a o copia, iar asta te înfurie, poți spune ceva de tipul: „Poate că tu nu ești de acord cu regula legată de teme și crezi că e stupidă. Eu, personal, am descoperit însă că nu înțeleg cu adevărat ce se discută la clasă decât dacă îmi fac în mod regulat tema. Mi se pare că cea mai bună manieră de a învăța această materie este de a exersa de unul singur. Așa că mă gândesc că, împrumutându-ți tema să o copiezi, nu te ajut cu mare lucru și că și tu ți-ai aduce ție însuți un deserviciu folosind-o. Prin urmare, nu cred că îți voi mai împrumuta tema". Acest tip de răspuns pare mult mai potrivit decât a-i spune cu autoritarism celui care încearcă să împrumute: „Uite ce e, dragul meu! Pur și simplu la cursul ăsta nu se împrumută temele. Chestia asta nu o să-ți meargă aici!".

3. De obicei, vei avea relații mai bune dacă, atunci când cineva te critică aspru și te simți înfuriat în legătură cu asta, te abții de la a-i călca pe urme și de la a-i răspunde vehement. O astfel de ripostă dură te va face adesea să te simți mai bine — dar nu îți va aduce rezultate mai bune. Va tinde să te facă să te simți mai furios și vei câștiga dușmănia celeilalte persoane. Așa că cea mai bună ripostă constă în a părea de acord cu critica, ignorând-o, fiind de acord cu ea parțial sau arătându-i celeilalte persoane că nu o iei prea în serios, că nu ești de acord cu ea, dar că poți răspunde ferm, dar calm.

De pildă, dacă o cunoștință râde de tine pentru că te-ai îmbrăcat într-un anumit mod, poți avea aceste tipuri de replici: (a) „Da, sacoul meu pare într-adevăr a fi un pic

strident“. (b) „Observ că ție chiar nu-ți place cum mă îmbrac“. (c) „Presupun că sacoul meu pare un pic strident, dar mie mi se pare interesant și atractiv“. (d) „Pot să înțeleg ce vrei să spui, iar alții ar putea fi de acord cu tine, dar pentru mine astfel de lucruri nu sunt atât de importante“. (e) „Se pare că pur și simplu nu cădem de acord asupra a ceea ce înseamnă stridență“. (f) „Poți considera că este strident, dar aproape toată lumea pare a purta genul ăsta de culoare acum, așa că, chiar dacă ai dreptate, cred că voi merge cu valul“.

Prin acest tip de replici, îți păstrezi poziția, dar nu te înfurii pe ceilalți. Chiar și atunci când te simți furios în timp ce răspunzi în acest mod, răspunsurile tind să te calmeze și să te facă să te simți întru câtva mai puțin furios. Nu-ți vei pierde niciodată integritatea comportându-te astfel, deoarece chiar dacă amicul tău te consideră slab, aceasta poate fi problema sa, iar tu nu ai de ce să te simți vreodată ca o persoană inferioară.

4. Așa cum corect subliniază Herbert Fensterheim și Jean Baer, a evita conflictul nu înseamnă că ai face bine să te scuzi sau să te detești atunci când cineva te critică aspru și te simți furios. Dacă cineva îți critică gustul vestimentar în legătură cu un sacou, nu răspunde „Da, presupun că oamenii au o părere mai proastă despre mine atunci când port culori stridente precum aceasta“ sau „Ai dreptate. Înseamnă că nu am gust“. Reacția lipsită de fermitate îi poate încuraja pe criticii tăi să încerce să te critice și mai mult și poate oferi un exemplu negativ și pentru ceilalți. Așa cum eu (AE) am afirmat în *Cum să trăiești alături de un „nevrotic“ acasă și la locul de muncă*, încearcă o atitudine de amabilitate fermă. Nu o amabilitate supusă și nici o fermitate agresivă. Pur și simplu, o amabilitate fermă — și o menținere a propriei tale integrități, indiferent de ceea ce ceilalți ar putea să gândească despre tine.

5. Ocazional, vei considera că este cel mai bine să

ripostezi jignirilor într-o manieră sarcastică, răutăcioasă sau critică. În anumite grupuri — cum ar fi găștile dure de pe stradă —, dacă nu te aperi și nu ripostezi cruzimii cu aceeași monedă, grupul te poate percepe ca fiind slab, victimizându-te în mod repetat. Totuși, fă din ripostele sarcastice mai degrabă excepția decât regula, chiar și atunci când ceilalți te-au insultat în mod evident și ești furios în legătură cu asta.

6. Nu fi perfecționist în legătură cu gestionarea furiei și cu reacțiile „adecvate“ față de ceilalți, atunci când ești furios pe ei. Inevitabil, uneori vei riposta greșit sau fără fermitate, iar alteori te vei aprinde atât de mult, încât le vei da replica oamenilor printre dinți, cu vocea sugrumată de furie. Așa vei face! Ar fi minunat dacă te-ai purta întotdeauna frumos atunci când ești furios și nu te-ai purta prostește. Dar vei face asta uneori. Mai mult ca sigur că o vei face!

Învață să te accepți cu slăbiciunile pe care le ai — inclusiv cu furia ta. Prostia de care dai dovadă nu face decât să îți trădeze umanitatea. (Leonardo da Vinci, Isaac Newton și Albert Einstein se purtau frecvent într-un mod prostesc. Și așa faci și tu.)

7. Observă că îți poți diminua furia. Nu vei ajunge niciodată la lipsa totală a ostilității, dar te poți înfuria mai puțin frecvent și mai puțin intens. Încearcă și nu renunța prea repede. Exersează vorbirea interioară prin care te convingi să nu te înfurii, iar în același timp încearcă să-i convingi pe unii dintre cei mai apropiați prieteni și asociați să renunțe și ei la furie. Dacă le poți arăta cum să se simtă mai puțin furioși, ei pot fi un bun exemplu pentru reducerea propriei tale ostilități.

8. Atunci când te simți furios, încearcă să recunoști acest lucru atât față de tine însuți, cât și față de ceilalți. Nu întotdeauna, desigur! Dacă te simți în mod special furios pe directorul școlii sau pe unul dintre șefii tăi, ai face bine

să pretinzi că nu te simți așa. Nu proceda însă așa cu prietenii și asociații tăi — cu care poți fi destul de onest. Recunoaște cât de furios te simți și recunoaște față de tine însuți că *tu* te-ai înfuriat. Vei evita atunci situația în care reduci la tăcere furia, o păstrezi bine ascunsă, consumând astfel timp și energie pe care le poți folosi mai bine înfruntând furia și făcând ceva pentru a o reduce.

Dacă dorești să trăiești în mod funcțional cu furia ta, fă câteva din aceleași lucruri pe care le-ai face dacă ai vrea să o diminuezi. Metodele REBT funcționează cam în același fel, fie că îți dorești să reduci perturbarea emoțională, fie că vrei să trăiești mai fericit în timp ce încă mai simți furie. Paul A. Hauck, într-o carte REBT — *Overcoming Frustration and Anger* —, oferă mai multe reguli bune pentru evitarea ostilității care te pot ajuta și în cazul în care te înfurii în continuare și dorești să rămâi fericit, în timp ce încerci să îți micșorezi furia.

De exemplu, Hauck subliniază că indignarea îndreptățită nu îți oferă nicio scuză pentru a rămâne furios, întrucât orice furie tinde să includă sentimentul de îndreptățire: „În realitate, furia nu ar apărea deloc dacă nu ai crede că ai completă dreptate în privința opiniei tale și că cealaltă persoană greșește total. Este valabil chiar și pentru lucruri și pentru fenomene din natură. Atunci când dai un șut în roata care are pană încerci să-i comunici lumii că acel cauciuc nu avea niciun drept să facă pană, că a făcut un lucru rău și de nimic și că merită un șut pentru că este un cauciuc extrem de îngrozitor“.

Recunoașterea indignării îndreptățite și înfruntarea stupidității ei te va ajuta să te oprești din lovit cauciucul — și te va ajuta să recunoști și să accepți cu umor indignarea, ca parte a condiției tale extrem de imperfecte și umane.

REBT, alături de Paul Hauck și Bud Nye, recomandă să te înfurii constructiv pe *faptele* oamenilor, dar nu pe

făptașii acelor acțiuni. Nici chiar pe tine însuți, ca făptaș! Dacă te simți puternic deranjat de anumite lipsuri, te poți încuraja pe tine însuți și pe alții să corectezi aceste lipsuri și, prin urmare, să împlinești aspectele constructive ale naturii tale. Atitudinea puternic critică poate duce la rezolvarea de probleme în mod productiv — doar dacă nu presupune blamare.

Hauck își continuă cartea, *Overcoming Frustration and Anger*, cu acest proverb REBT: *„Iartă totul și nu uita nimic“*. Bine spus! Dacă, de exemplu, îi ierți pe Joan și Jack pentru că s-au retras pe nedrept din învoiala de a împărți un apartament cu tine și dacă-i accepți ca ființe umane *cu* un comportament mizerabil, îți poți aminti această experiență nefericită și o poți folosi pentru a te proteja de nedreptăți similare pe viitor. Poți trăi atunci mai bine cu furia ta față de *acțiunile* lui Jack și Joan (și față de nedreptățile venite din partea altor persoane), în timp ce renunți la furia pe care o simți față de *ei*.

15
Câteva remarci concluzive

Toate nenumăratele metode de reducere a furiei și de a trăi în mod sănătos cu furia restantă funcționează minunat — însă cu unii oameni și doar uneori. Niciuna dintre metode nu este perfectă. Toate au limitele lor. Tu, ca individ unic, le vei considera pe unele ca fiind remarcabil de eficiente — iar pe altele, așa-și-așa. Îți recomandăm să experimentezi activ cu multiplele tehnici descrise în această carte pentru a vedea care dintre ele funcționează mai bine pentru tine.

Pot oare aceste metode de reducere a furiei testate clinic și științific să te ajute să te înfurii mai puțin, să trăiești mai bine și să suferi mai puțin atunci când, în ciuda tuturor eforturilor, încă acționezi cu furie? Cel mai probabil da, cu condiția să accepți principala teză REBT: ca ființă umană, ai parte adesea de probleme serioase și de nedreptăți — multe dintre ele nefiind creația ta — și, în consecință, îți creezi furii inutile în legătură cu ele.

Odată ce îți accepți propriul rol jucat în fabricarea furiei — fără să mai menționăm și alte sentimente perturbate — ai pornit-o deja pe drumul folosirii tendințelor naturale de rezolvare de probleme și de creștere a fericirii. Te poți concentra atunci pe rezolvarea dificultăților vieții în loc de a-ți pierde echilibrul în legătură cu ele. Odată ce sesizezi că, deși furia pare a te controla pe tine, tu ai o putere remarcabilă de a o controla și de a o reduce, te poți antrena să fii mult mai puțin mânios.

E posibil să afli că nici măcar nu este nevoie să mergi

atât de departe. Așa cum am observat, poți învăța să trăiești destul de fericit *cu* furia ta. Dacă dorești, te poți opri aici. *Nu ești nevoit* să te calmezi aproape de fiecare dată când apare furia. Te poți accepta cu tot cu trăirile pline de resentimente și te poți ajuta pe tine însuți în mod considerabil exact prin această acceptare. Vei descoperi totuși că atunci când începi să atingi acest stadiu, atunci când refuzi cu obstinație să te condamni pentru că te simți furios și când privești mai degrabă înspre rezolvarea de probleme și mai puțin înspre oribila nedreptate a vieții, atunci vei dori probabil să treci mai departe către pasul următor, mai elegant — anume, către renunțarea la furie, în favoarea unei atitudini mai iertătoare, mai puțin acuzatoare față de lume și față de oamenii din ea. Nu că ai fi obligat să faci asta. Dar de ce să nu încerci și să vezi cum e?

Anexă
Formular REBT cu autoaplicare

A (Evenimentul activator)

- Sintetizează, pe scurt, situația în legătură cu care ești perturbat (ce ar putea vedea o cameră de luat vederi?)
- *A* poate fi *intern* sau *extern*, *real* sau *imaginat*.
- *A* poate fi un eveniment din *trecut*, *prezent* sau *viitor*

cI (Credințe Iraționale)

D (Disputarea cI)

Pentru a identifica cI, caută:

- CERINȚE DOGMATICE (se cuvine, absolutisme, trebuie)
- CATASTROFIZAREA (e îngrozitor, e teribil, e oribil)
- TOLERANȚA SCAZUTĂ LA FRUSTRARE (Nu pot să suport)
- EVALUAREA PROPRIEI PERSOANE/A ALTORA (Eu/el/ea este rău/rea, lipsit de valoare)

Pentru a disputa cI, întreabă-te:

- Unde mă duce păstrarea acestei credințe iraționale? Îmi este *de ajutor* sau este *autodistructivă*?
- Unde sunt dovezile care susțin existența credinței mele iraționale? Este ea *adecvată față de realitate*?
- Este credința mea *logică*? Derivă din preferințele mele?
- Este cu adevărat *îngrozitor* (cel mai rău posibil?)
- Cu adevărat *nu o pot suporta*?

C (CONSECINȚE)

Principalele **emoții** negative adaptative:

Principalele **comportamente** de autosabotare (dezadaptative):

Emoțiile negative dezadaptative includ:

- Anxietatea
- Depresia
- Furia
- Toleranța scăzută la frustrare
- Rușinea/stânjeneala
- Suferința
- Gelozia
- Vinovăția

cR (CREDINȚE RAȚIONALE)

E (NOUL EFECT)

Noi **emoții negative** adaptative:

Noi **comportamente** constructive

Pentru a gândi mai rațional, străduiește-te să ai:

- PREFERINȚE NONDOGMATICE (aspirații, cereri, dorințe)
- EVALUAREA SITUAȚIEI NEGATIVE (este rău, este neplăcut)

Emoțiile negative adaptative includ:

- Dezamăgirea
- Preocuparea
- Iritarea
- Tristețea

- TOLERANȚĂ ÎNALTĂ LA FRUSTRARE (Nu-mi place, dar pot suporta)
- O EVALUARE NONGLOBALĂ A PROPRIEI PERSOANE ȘI A CELORLALȚI (Eu — și ceilalți — suntem ființe umane imperfecte)

- Regretul
- Frustrarea

A (Evenimentul activator)

Șeful m-a criticat foarte rău și m-a tratat nedrept

- Sintetizează, pe scurt, situația în legătură cu care ești perturbat (ce ar putea vedea o cameră de luat vederi?)
- *A* poate fi *intern* sau *extern*, *real* sau *imaginat*.
- *A* poate fi un eveniment din *trecut*, *prezent* sau *viitor*

cI (Credințe Irațională)	**D** (Disputarea cI)
Nu trebuie să mă trateze așa vreodată! *Nu pot să suport tratamentul lui nedrept!* *Este o persoană foarte răutăcioasă și mizerabilă!*	*Unde există dovada că șeful meu chiar trebuie să mă trateze drept?* *Din faptul că felul în care mă tratează este nedrept, înseamnă că nu pot suporta asta și nu pot fi deloc fericit?* *Tratamentul lui rău îl face o persoană în totalitate mizerabilă?* *Păstrarea acestor credințe iraționale mă va ajuta sau mă va bloca?*

Pentru a identifica cI, caută:

- CERINȚELE DOGMATICE (se cuvine, absolutisme, trebuie)
- CATASTROFIZAREA (e îngrozitor, teribil, oribil)
- TOLERANȚA SCAZUTĂ LA FRUSTRARE (Nu pot să suport)
- EVALUAREA PROPRIEI

Pentru a disputa cI, întreabă-te:

- Unde mă duce păstrarea acestei credințe? Îmi este *de ajutor* sau este *autodistructivă*?
- Unde sunt dovezile care susțin existența credinței mele iraționale? Este ea *adecvată în raport cu realitatea*?
- Este credința mea *logică*? Derivă din

PERSOANE/A ALTORA
(Eu/el/ea este rău/rea, lipsit de valoare)

preferințele mele?
- Este cu adevărat *îngrozitor* (cel mai rău posibil?)
- Cu adevărat *nu o pot suporta*?

C (CONSECINȚE)

Principalele **emoții** negative dezadaptative:

Furia

Principalele **comportamente** de autosabotare:

Am lipsit de la lucru timp de trei zile și mi-am plâns de milă.

Emoțiile negative dezadaptative includ:

- Anxietatea
- Depresia
- Furia
- Toleranța scăzută la frustrare
- Rușinea/stânjeneala
- Suferința
- Gelozia
- Vinovăția

cR (CREDINȚE RAȚIONALE)

Nu există nicio dovadă că șeful meu trebuie să mă trateze drept.
Chiar dacă tratamentul lui este nedrept, îl pot tolera și încă pot simți fericire.
Atitudinea lui răuvoitoare îl face o persoană care poate trata oamenii urât – dar deoarece face multe alte lucruri, nu este niciodată o persoană rea în totalitate.
Păstrarea credinței mele iraționale nu-l va schimba, mă va înfuria pe mine și nu-l va încuraja să se poarte mai înțelept.

E (NOUL EFECT)

Noi **emoții negative** adaptative:

Dezamăgire și frustrare

Noi **comportamente** constructive

Îmi confrunt șeful fără furie și cu asertivitate

Pentru a gândi mai rațional, străduiește-te să ai:

- PREFERINȚE NONDOGMATICE (aspirații, cereri,

Emoțiile negative adaptative includ:

- Dezamăgirea

dorințe)
- EVALUAREA SITUAȚIEI NEGATIVE (este rău, este neplăcut)
- TOLERANȚĂ ÎNALTĂ LA FRUSTRARE (Nu-mi place, dar pot suporta)
- O EVALUARE NONGLOBALĂ A PROPRIEI PERSOANE ȘI A CELORLALȚI (Eu — și ceilalți — suntem ființe umane imperfecte)

- Preocuparea
- Iritarea
- Tristețea
- Regretul
- Frustrarea

© Windy Dryden & Jane Walker 1992. Revizuit de Albert Ellis Institute, 1996.

Bibliografie selectivă

Notă: Lucrările din următoarea listă de referințe precedate de un asterisc (*) sunt recomandate pentru cititorii care doresc să obțină mai multe detalii despre Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (REBT) și Terapia Cognitiv-Comportamentală (CBT). Lucrările precedate de două asteriscuri (**) reprezintă cărți și material de autoajutorare REBT și CBT. Acele referințe precedate de o bifă (√) indică informații și material specific despre furie. Multe dintre aceste materiale pot fi obținute de la Institutul Albert Ellis (www.albertellis.org).

*Abrams, M. și Ellis, A. (1994). „Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress.“ *British Journal of Guidance and Counseling*, 22 (pp. 39–50).

**Alberti, R. F. și Emmons, M. L. (2008). *Your Perfect Right*, ed. a 9-a, San Luis Obispo, CA: Impact.

*Ansbacher, H. L. și Ansbacher, R. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.

√ Averill, J.R. (1983). „Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion.“ *American Psychologist* 38 (pp. 1145–60).

**Baldon, A. și Ellis, A. (1993). *RET Problem Solving Workbook*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

*Barlow, D. H. (1989). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Guilford.

**Barlow, D. H. și Craske, M. G. (1994). *Mastery of Your Anxiety and Panic*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.

*Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

**_____(2012). *Iubirea nu este de ajuns*. București: Trei.

*Beck, A. T. și Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias*. New York: Basic Books.

*Beck, J. S. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. ed. a 2-a. New York: Guilford Press.

*Bernard, M. E., coord. (1991). *Using Rational-Emotive Therapy Effectively: A Practitioner's Guide*. New York: Plenum.

**_____(1993). *Staying Rational in an Irrational World*. New York: Carol Publishing.

*Bernard, M. E. și DiGiuseppe, R., coord. (1989). *Inside RET: A Critical Appraisal of the Theory and Therapy of Albert Ellis*. San Diego, CA: Academic Press

*Bernard, M. E. și Wolfe, J. L., ed. (1993). *The RET Resource Book for Practitioners*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*Blau, S. F. (1993). „Cognitive Darwinism: Rational-Emotive Therapy and the Theory of Neuronal Group Selection." *ETC: A Review of General Semantics* 50 (pp. 403–41).

**Bloomfield, H. H. și McWilliams, P. (1994). *How to Heal Depression*. Los Angeles: Prelude Press.

Boorstin, D. J. (1970, July 6). „A Case of Hypochondria." *Newsweek* (pp. 27–29).

**Broder, M. S. (1994). *The Art of Staying Together*. New York: Avon.

**Broder, M. (Conferință) (1995a). *Overcoming Your Anger in the Shortest Period of Time*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1995b). *Overcoming Your Anxiety in the Shortest Period of Time*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1995c). *Overcoming Your Depression in the Shortest Period of Time*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Morrow.

**_____(1989). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.

**_____(1993). *Ten Days to Self-Esteem*. New York: Morrow.

Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: Norton.

**Covey, S. R. (2014). *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*. București: Allfa.

*Crawford, T. și Ellis, A. (1989). „A Dictionary of Rational-Emotive Feelings and Behaviors." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavioral Therapy* 7 (1) (pp. 3–27).

**Danysh, J. (1974). *Stop Without Quitting*. San Francisco: International Society for General Semantics.

Davis, M., Eshelman, E. R. și McKay, M. (1988). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

√ *Deffenbacher, J. (1995). „Ideal Treatment Package for Adults With Anger Disorders." În H. Kassinove, coord., *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment* (pp. 151–72). Washington, D.C.: Taylor and Francis.

√ *Deffenbacher, J. L. (2006). „Evidence for effective treatment of anger-related disorders." În E. L. Feindler, coord., *Anger Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatment*. New York, NY: Springer.

√ Deffenbacher, J. L. și Stark, R. S. (1992). „Relaxation and Cognitive Relaxation Treatments of General Anger." *Journal of Counseling Psychology* 39 (2) (pp. 158–67).

√ Deffenbacher, J. L. și McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training*. Oakland, CA: New Harbinger.

√ Del Vecchio, T. și O'Leary, D. (2004). „Effectiveness of anger treatments for specific problems: A meta-analytic review." *Clinical Psychology Review*, *24*, 15–34.

√ **DiGiuseppe, R. (Conferință) (1990). *What Do I Do With My Anger: Hold It In or Let It Out?* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1991a). „Comprehensive Cognitive Disputing in RET." În M.E. Bernard, coord., *Using Rational-Emotive Therapy Effectively* (pp. 173–96). New York: Plenum.

**_____(Conferință) (1991b). *Maximizing the Moment: How to Have More Fun and Happiness in Life.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

√ *DiGiuseppe, R., Tafrate, R. și Eckhardt, C. (1994). „Critical Issues in the Treatment of Anger.“ *Cognitive and Behavioral Practice* 1 (pp. 111–32).

√ DiGiuseppe, R. și Tafrate, R. (2003). „Anger treatment for adults: A meta-analytic review.“ *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 70–84.

√ _____(2007). *Understanding anger disorders.* New York, NY: Oxford University Press.

DiMattia, D. (1991). *Rational Effectiveness Training.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

DiMattia, D. și Ijzermans, T. (1996). *Reaching Their Minds: A Trainer's Manual for Rational Effectiveness Training* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*DiMattia, D. și Lega, L., coord. (1990). *Will the Real Albert Ellis Please Stand Up? Anecdotes by His Colleagues, Students and Friends Celebrating His 75th Birthday.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**DiMattia, D. J. și alții (Conferință). (1987). *Mind Over Myths: Handling Difficult Situations in the Workplace.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

√ Dolnick, E. (1995) „Hotheads and Heart Attacks.“ *Health.* July/August (pp. 58–64).

√ *Dryden, W. (1990). *Dealing With Anger Problems: Rational-Emotive Therapeutic Interventions.* Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

**_____(1994). *Overcoming Guilt!* Londra: Sheldon.

*_____(1995a). *Brief Rational-Emotive Behavior Therapy.* Londra: Wiley.

*_____, ed. (1995b). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Reader.* Londra: Sage.

*Dryden, W., Backx, W. și Ellis, A. (1987). „Problems in Living: The Friday Night Workshop.“ În W. Dryden, *Current*

Issues in Rational Emotive Therapy (pp. 154–70). Londra & New York: Croom Helm.

*Dryden, W. și DiGiuseppe, R. (1990). *A Primer on Rational-Emotive Therapy*. Champaign, IL: Research Press.

*Dryden, W. și Ellis, A. (1989). Albert Ellis: „An Efficient and Passionate Life.“ *Journal of Counseling and Development* 67 (pp. 539–46). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**Dryden, W. și Gordon, J. (1991). *Think Your Way to Happiness*. Londra: Sheldon Press.

**_____(1993). *Peak Performance*. Oxfordshire, England: Mercury.

*Dryden, W. și Hill, L. K., eds. (1993). *Innovations in Rational-Emotive Therapy*. Newbury Park, CA: Sage.

*Dryden, W. și Neenan, M. (1995). *Dictionary of Rational-Emotive Behavior Therapy*. Londra: Whurr Publishers.

*Dryden, W. și Yankura, J. (1992). *Daring to Be Myself: A Case Study in Rational-Emotive Therapy*. Buckingham, England, and Philadelphia, PA: Open University Press.

*_____(1994). *Albert Ellis*. Londra: Sage.

√ Eifert, G. H., McKay, M. și Forsyth, J. P. (2006). *ACT on life not on anger*. Oakland, CA: New Harbinger.

** Ellis, A. (1957). *How to Live With a „Neurotic“: At Home and at Work*. New York: Crown. Retipărit, Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975.

**_____(l972a). *Executive Leadership: The Rational-Emotive Approach*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1972b). „Helping People Get Better Rather Than Merely Feel Better.“ *Rational Living* 7 (2) (pp. 2–9).

**_____(1972c). *How to Master Your Fear of Flying*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

** (Conferință) (1973a). *How to Stubbornly Refuse to Be Ashamed of Anything*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1973b). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: McGraw-Hill.

**_____(Conferință) (1973c). *Twenty-one Ways to Stop Worrying*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-

Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1974). *Rational Living in an Irrational World.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1976a). „The Biological Basis of Human Irrationality.“ *Journal of Individual Psychology* 32 (pp. 145–68). Retipărită: New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1976b). *Conquering Low Frustration Tolerance.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1977a). *Conquering the Dire Need For Love.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1977b). „Fun as Psychotherapy.“ *Rational Living* 12 (1) (pp. 2–6). De asemenea: Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

** (Conferință) (1977c). *A Garland of Rational Humorous Songs.* Înregistrare audio și carte de cântece. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(1978). *I'd Like to Stop But... Dealing With Addictions.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(l979a). *The Intelligent Woman's Guide to Dating and Mating.* Secaucus, NJ: Lyle Stuart.

*_____(1979b). „Rational-Emotive Therapy: Research Data That Support the Clinical and Personality Hypotheses of RET and Other Modes of Cognitive-Behavior Therapy.“ În A. Ellis și J. M. Whiteley, coord., *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (pp. 101–73). Monterey, CA: Brooks/Cole.

**_____(Conferință) (l980c). *Twenty-two Ways to Brighten Up Your Love Life.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1982). *Solving Emotional Problems.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1985a). *Intellectual Fascism.* New York: Institute for

Rational- Emotive Therapy. Rev. 1991.

*_____(1985b). *Overcoming Resistance: Rational-Emotive Therapy With Difficult Clients*. New York: Springer.

*_____(1987a). „The Evolution of Rational-Emotive Therapy (RET) and Cognitive-Behavior Therapy (CBT).“ În J. K. Zeig, coord., *The Evolution of Psychotherapy* (pp. 107–32). New York: Brunner/Mazel.

*_____ (l987b). „A Sadly Neglected Cognitive Element in Depression.“ *Cognitive-Therapy and Research* 11 (pp. 121–46).

*_____ (1987c). „The Use of Rational Humorous Songs in Psychotherapy.“ În W.F. Fry Jr. și W.A. Salamed, coord., *Handbook of Humor and Psycho- therapy* (pp. 265–87). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

*_____(1988a). *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anything!* Secaucus, NJ: Lyle Stuart.

**_____(Conferință) (1988b). *Unconditionally Accepting Yourself and Others*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1989a). „Comments on My Critics.“ În M. E. Bernard și R. Di-Giuseppe, coord., *Inside Rational-Emotive Therapy* (pp. 199–233). San Diego, CA: Academic Press.

*_____(1989b). „The History of Cognition in Psychotherapy.“ În A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler și H. Aronowitz, coord., *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy* (pp. 5–19). New York: Plenum.

**_____(Conferință) (1990a). *Albert Ellis Live at the Learning Annex*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1990b). „My Life in Clinical Psychology.“ În C.E. Walker, coord., *History of Clinical Psychology in Autobiography* (pp. 1–37). Homewood, IL: Dorsey.

*_____(1991a). „Achieving Self-Actualization.“ *Journal of Social Behavior and Personality* 6 (5) (pp. 1–18). Reprinted, New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.

**_____(Conferință) (1991b). *How to Get Along With Difficult People*. Înregistrare audio. New York: Institute for

Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (199lc). *How to Refuse to Be Angry, Vindictive, and Unforgiving*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

* (1991d). „The Revised ABCs of Rational-Emotive Therapy." În J. Zeig, coord., *The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference* (pp. 79–99). New York: Brunner/Mazel. Versiunea adăugită: *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 1991, 9 (pp. 139–72).

**_____(1991e). *Self-Management Workbook: Strategies for Personal Success*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1991f). „Using RET Effectively: Reflections and Interview." În M. E. Bernard, coord., *Using Rational-Emotive Therapy Effectively* (pp. 1–33). New York: Plenum.

*_____(1992a). „Brief Therapy: The Rational-Emotive Method." În S. H. Budman, M. F. Hoyt și S. Fiedman, eds., *The First Session in Brief Therapy* (pp. 36–58). New York: Guilford.

**_____(1992b). Foreword to Paul Hauck, *Overcoming the Rating Game* (pp. 1–4). Louisville, KY: Westminster/John Knox.

**_____(Conferință) (1992c). *How to Age With Style*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(l992d). „Group Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy." *International Journal of Group Psychotherapy* 42 (pp. 63–80).

*_____(1993a). „The Advantages and Disadvantages of Self-Help Therapy Materials." *Professional Psychology: Research and Practice* 24 (pp. 335–39).

*_____(l993b). „Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)." *Behavior Therapist* 16 (pp. 257–58).

*_____(Conferință) (1993c). *Coping With the Suicide of a Loved One*. Înregistrare video. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1993d). „Fundamentals of Rational-Emotive Therapy for the 1990s." În W. Dryden și L. K. Hill, coord.,

Innovations in Rational-Emotive Therapy (pp. 1–32). Newbury Park, CA: Sage Publications.

* (1993e). „General Semantics and Rational-Emotive Behavior Therapy.“ *Bulletin of General Semantics* 58 (pp. 12–28). De asemenea în P. D. Johnston, D. D. Bourland Jr. și J. Klein, eds., *More E-Prime* (pp. 213–40). Concord, CA: International Society for General Semantics.

**_____(Conferință) (1993f). *How to Be a Perfect Non-Perfectionist.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1993g). *Living Fully and in Balance: This Isn't a Dress Rehearsal—This Is It!* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational- Emotive Therapy.

* (1993h). „Rational Emotive Imagery: RET Version.“ În M. E. Bernard și J. L. Wolfe, eds., *The RET Source Book for Practitioners* (pp. II8–II10). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1993i). „The Rational-Emotive Therapy (RET) Approach to Marriage and Family Therapy.“ *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 1 (pp. 292–307).

*_____(1993j). „Reflections on Rational-Emotive Therapy.“ *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (pp. 199–201).

**_____(Conferință) (1993k). *Releasing Your Creative Energy.* Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1993l). „Vigorous RET Disputing.“ În M. E. Bernard și J. L. Wolfe, coord., *The RET Resource Book for Practitioners* (pp. II17). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*_____(1994a). „Rational Emotive Behavior Therapy Approaches to Obsessive-Compulsive Disorder (OCD).“ *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 12 (pp. 121–41).

*_____(1994b). *Reason and Emotion in Psychotherapy.* Revizuit și adus la zi. New York: Birch Lane Press.

*_____(1994c). „The Treatment of Borderline Personalities With Rational-Emotive Behavior Therapy.“ *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavior Therapy* 12 (pp. 101–19).

*_____(1995). „Rational-Emotive Behavior Therapy.“ În R. Corsini și D. Wedding, coord., *Current Psychotherapies* (pp. 162–96). Itasca, IL: Peacock

**_____(1996a). *REBT Diminishes Much of the Human Ego*. New York: Albert Ellis Institute.

*_____(1996b). „Responses to Criticisms of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).“ *Journal of Rational and Cognitive Behavior Therapy* 14 (pp. 97–121).

*_____(1996c). „Transcript of Demonstration Session II.“ În W. Dryden, *Learning From Demonstration Sessions* (pp. 91–117). Londra: Whurr.

**_____Ellis, A. (2010). *Cum să trăim alături de un „nevrotic“ acasă și la locul de muncă*. București: Trei.

**_____(2011). *Ghid pentru o viață rațională*. Cluj-Napoca: RTS.

**Ellis, A. și Abrams, M. (1994). *How to Cope With a Fatal lllness*. New York: Barricade Books.

**Ellis, A., Abrams, M. și Dengelegi, L. (1992). *The Art and Science of Rational Eating*. New York: Barricade Books.

**Ellis, A. și Becker, I. (1982). *A Guide to Personal Happiness*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.

*Ellis, A. și Bernard, M. E., eds., (1985). *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*. New York: Plenum.

*Ellis, A., and DiGiuseppe, R. (Conferință) (1994). *Dealing With Addictions*. Casetă video. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**Ellis, A. și DiMattia, D. (1991). *Self-Management: Strategies for Personal Success*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*Ellis, A. și Dryden, W. (1990). *The Essential Albert Ellis*. New York: Springer.

*_____(1991). *A Dialogue With Albert Ellis: Against Dogma*. Philadelphia: Open University Press.

*_____(1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. și Palmer, S. (1997). *Stress Counseling: A Rational-Emotive Behavior Approach*. Londra:

Cassell. New York: Springer.

*Ellis, A. și Grieger, R. coord. (1986). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, vol. 2. New York: Springer.

**Ellis, A., and Harper, R. A. (1961). *A Guide to Successful Marriage*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.

**_____(1997). *A Guide to Rational Living*, a 3-a ediție. North Hollywood, CA: Wilshire Books.

**Ellis, A. și Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.

**Ellis, A. și Lange, A. (1994). *How to Keep People From Pushing Your Buttons*. New York: Carol Publishing.

*Ellis, A. și Robb, H. (1994). „Acceptance in Rational-Emotive Therapy.“ În S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette și M. J. Dougher, coord., *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy* (pp. 91–102). Reno, NV: Context Press.

*Ellis, A., Sichel, J., Leaf, R. C. și Mass, R. (1989). „Countering Perfectionism in Research on Clinical Practice. I: Surveying Rationality Changes After a Single Intensive RET Intervention.“ *Journal of Rational- Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 7 (pp. 197–218).

*Ellis, A., Sichel, J. L., Yeager, R. J., DiMattia, D. J. și DiGiuseppe, R. A. (1989). *Rational-Emotive Couples Therapy*. Needham, MA: Allyn and Bacon.

**Ellis, A. și Velten, E. (1992). *When AA Doesn't Work for You: Rational Steps for Quitting Alcohol*. New York: Barricade Books.

*Engels, G. I., Garnefski, N. și Diekstra, R. F. W. (1993). „Efficiency of Rational-Emotive Therapy: A Quantitative Analysis.“ *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (pp. 1083–90).

**Epictet (2015). *Manualul. Antidepresiv la purtător*. București: Editura Seneca Lucius Annaeus.

**Epicur (1999). „Trei scrisori“, în *idem, Epicurea*. București: Editura Științifică.

**Epstein, S. (1993). *You're Smarter Than You Think*. New York: Simon & Schuster.

Erikson, Erik. (1969). *Gandhi's Truth*. New York: Norton.

**Fensterheim. H. și Baer, J. (1975). *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York: Dell

*Fitz, Maurice, K. (1994). *Introducing the 12 Steps of Emotional Disturbances*. Omaha, NE: fără editură.

**Foa, E. B. și Wilson, R. (1991). *Stop Obsessing: How to Overcome Your Obsessions and Compulsions*. New York: Bantam.

*Frank, J. D. și Frank, J. B. (1991). *Persuasion and Healing*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

*Frankl, V. (2009). *Omul în căutarea sensului vieții*. București: Metor Press.

**Franklin, R. (1993). *Overcoming the Myth of Self-Worth*. Appleton, WI: Focus Press.

**Freeman, A. și DeWolfe, R. (1993). *The Ten Dumbest Mistakes Smart People Make and How to Avoid Them*. New York: Harper Perennial.

**Froggatt, W. (1993). *Choose to Be Happy*. New Zealand: Harper-Collins.

*Fromm, E. (2015). *Anatomia distructivității umane*. București: Trei.

*Gandy, G. L. (1995). *Mental Health Rehabilitation: Disputing Irrational Beliefs*. Springfield, IL: Thomas.

Geen, R. și Stoner, D. (1975). „The Facilitation of Aggression: Evidence Against the Catharsis Hypothesis." *Journal of Personal and Social Psychology* 31 (pp. 721–26).

√ Glancy, G. și Saini, M. (2005). „An evidence-based review of psychological treatments for anger and aggression." *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5, 229–248.

*Goldfried, M. R. și Davison, G. C. (1994). *Clinical Behavior Therapy*, ed. a 3-a. New York: Holt, Rinehart & Winston.

*Grieger, R. M. (1988). „From a Linear to a Contextual Model of the ABCs of RET." În W. Dryden și P. Trower, coord., *Developments in Cognitive Psychotherapy* (pp. 71–105). Londra: Sage.

**Grieger, R. M. și Woods, P. J. (1993). *The Rational-Emotive Therapy Companion*. Roanoke, VA: Scholars Press.

*Guidano, V. F. (1991). *The Self in Progress*. New York: Guilford.

*Haaga, D. A. și Davison, G. C. (1989). „Outcome Studies of Rational- Emotive Therapy.“ În M. E. Bernard și R. DiGiuseppe, coord., *Inside Rational-Emotive Therapy* (pp. 155–97). San Diego, CA: Academic Press.

*Hajzler, D. și Bernard, M. E. (1991). „A Review of Rational-Emotive Outcome Studies.“ *School Psychology Quarterly* 6 (1) (pp. 27–49).

*Haley, J. (1990). *Problem Solving Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

**Hauck, P. A. (1973). *Overcoming Depression*. Philadelphia: Westminster.

√ **_____(1974). *Overcoming Frustration and Anger*. Philadelphia: Westminster.

**_____(1977). *Marriage Is a Loving Business*. Philadelphia: Westminster.

**_____(1991). *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-Love, Beyond Self-Esteem*. Louisville, KY: Westminster/John Knox.

√ Helmers, K. F., Posluszny, D. M. și Krantz, D. S. (1994). „Association of Hostility and Coronary Artery Disease: A Review of Studies.“ In A. W. Siegman și T. W. Smith, coord., *Anger, Hostility and the Heart* (pp. 67–96). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Hold, A. (1971). Citat în A. Ellis și J. Gullo, *Murder and Assassination* (pp. 355–56). New York: Lyle Stuart.

*Hollon, S. D. și Beck, A. T. (1994). „Cognitive and Cognitive / Behavioral Therapies.“ În A. E. Bergin și S. L. Garfield, coord., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 428–66). New York: Wiley.

*Huber, C. H. și Baruth, L. G. (1989). *Rational-Emotive and Systems Family Therapy*. New York: Springer.

*Jacobson, N. S. (1992). „Behavioral Couple Therapy: A New Beginning.“ *Behavior Therapy* 23 (pp. 491–506).

Jehoda, M. (1961). „What Is Prejudice?“ *World Mental Health* 13 (pp. 38–45).

*Johnson, W. (1946). *People in Quandaries*. New York: Harper & Row.

*Johnson, W. R. (1981). *So Desperate the Fight*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

Kabot-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are*. New York: Hyperion.

*Kanfer, F. H., and Schefft, B. K. (1988). *Guiding the Process of Therapeutic Change*. New York: Pergamon.

√ *Kassinove, H., coord. (1995). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.

√ Kassinove, H., Sukhodolsky, D., Tsytsarev, S. și Solovyova, S. (1997). „Self-Reported Anger Episodes in Russia and America.“ *Journal of Social Behavior and Personality* 12 (1).

√ Kassinove, H. și Tafrate, R. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, CA: Impact.

√ _____ (2011). „Application of a flexible, clinically driven approach for anger reduction in the case of Mr. P.“ *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 222–234.

√ _____(2014). *Anger Management in Counseling and Psychotherapy — DVD*. Mill Valley, CA: Psychotherapy.net.

√ Kassinove, H. și Toohey, M. J. (2014). „Anger management for offenders: A flexible CBT approach.“ În R. Tafrate și D. Mitchell, coord., *Forensic CBT: A handbook for clinical practice*. Chichester, West Sussex, UK: Wiley.

*Kelly, G. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. 2 vol. New York: Norton.

King, M. L. (1966, oct.). „Nonviolence: The Only Road to Freedom.“ *Ebony* (pp. 27–34).

*Knaus, W. (1974). *Rational-Emotive Education*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

_____Knaus, W. (1995). *Smart Recovery: A Sensible Primer*. Longmeadow, MA: Author.

√ Kolts, R. (2012). *The compassionate mind guide to managing your anger: Using Compassion-focused therapy to calm your rage and heal your relationships*. Oakland, CA: New Harbinger.

*Kopec, A. M., Beal, D. și DiGiuseppe, R. (1994). „Training in

RET: Disputational Strategies.“ *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 12 (pp. 47–60).

*Korzybski, A. (1933). *Science and Sanity*. San Francisco: International Society of General Semantics.

√ Kulesza, M. și Copeland, A. L. (2009). „Cognitive-behavioral treatment for anger problems: A review of the literature.“ *The Behavior Therapist*, 32, 102–108.

*Kwee, M. G. T. (1982). „Psychotherapy and the Practice of General Semantics.“ *Methodology and Science* 15 (pp. 236–56).

*_____(1991). *Psychotherapy, Meditation, and Health: A Cognitive Behav- ioral Perspective.* Londra: East/West Publications.

*Lange, A. și Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior*. Champaign, IL: Research Press.

*Lazarus, A. A. (1977). „Toward an Egoless State of Being.“ În A. Ellis și R. Grieger, coord., *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, vol. 1 (pp. 113–16). New York: Springer.

**_____(1985). *Marital Myths*. San Luis Obispo, CA: Impact.

*_____(1989). *The Practice of Multimodal Therapy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins.

**Lazarus, A. A. și Fay, A. (1975). *I Can If I Want To*. New York: Morrow.

**Lazarus, A. A., Lazarus, C. și Fay, A. (1993). *Don't Believe It for a Minute: Forty Toxic Ideas That Are Driving You Crazy*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

*Lazarus, R. S. și Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

**Lewinsohn, P., Antonuccio, D., Breckenridge, J. și Teri, L. (1984). The *„Coping With Depression Course.“* Eugene, OR: Castalia.

√ Lewis, W. A. și Butcher, A. M. (1992). „Anger, Catharsis, the Reformulated Frustration-Aggression Hypothesis, and Health Consequences.“ *Psychotherapy* 23 (3) (pp. 385–92).

*Lipsey, M. W. și Wilson, D. B. (1993). „The Efficacy of Psychological, Educational, and Behavior Treatment: Confirmation from Meta-Analysis.“ *American Psychologist* 48 (pp. 1181–1209).

**London, T. (1995). *REBT Questions: A Study Guide to the General/ Clinical Theory, Philosophy, and Techniques of Rational Emotive Behavior Therapy*. Chicago: Garfield Press.

**Low, A. A. (1952). *Mental Health Through Will Training*. Boston: Christopher.

*Lyons, L. C. și Woods, P. J. (1991). „The Efficacy of Rational-Emotive Therapy: A Quantitative Review of the Outcome Research.“ *Clinical Psychology Review* 11 (pp. 357–69).

*Mace, D. (1976). „Marital Intimacy and the Deadly Lover Cycle.“ *Journal of Marriage and Family Counseling* 2 (pp. 131–37).

Mahoney, M. J. (1991). *Human Change Processes*. New York: Basic Books.

*_____coord. (1995). *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice*. New York: Springer.

**Marcus Aurelius. (2013). *Gânduri către sine însuși*. București: Humanitas.

*Maultsby, M. C., Jr. (1984). *Rational Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

McCall, M. W. și Lombardo, M. M. (1983). *Off the Track: Why and How Successful Executives Get Derailed*. (Technical Report No. 21). Greensboro, NC: Center for Creative Leadership.

*McGovern, T. E. și Silverman, M. S. (1984). „A Review of Outcome Studies of Rational-Emotive Therapy From 1977 to 1982.“ *Journal of Rational-Emotive Therapy* 2 (1) (pp. 7–18).

**McKay, G. D. și Dinkmeyer, D. (1994). *How You Feel Is Up to You*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

*McMullin, R. (1986). *Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. New York: Norton.

*Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification*. New York: Plenum.

**Miller, T. (1986). *The Unfair Advantage*. Manlius, NY: Horsesense, Inc.

**Mills, D. (1993). *Overcoming Self-Esteem*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*Muran, J. C. (1991). „A Reformulation of the ABC Model in Cognitive Psychotherapies: Implications for Assessment and

Treatment.“ *Clinical Psychology Review* 11 (pp. 399–418).

**Nottingham, E. (1992). *It's Not as Bad as It Seems: A Thinking Approach to Happiness. Memphis*, TN: Castle Books.

Novello, A., Shosky, S. și Froehlke, R. (1992). „From the Surgeon General U. S. Public Health Service: A Medical Response to Violence.“ *Journal of the American Medical Association* 267 (22) (p. 3007).

**Nye, B. (1993). *Understanding and Managing Your Anger and Aggression.* Federal Way, WA: BCA Publishing.

Olsen, K. (1975). *The Art of Hanging Loose.* Greenwich, CT: Fawcett.

*Palmer, S. și Dryden, W. (1996). *Stress Management and Counseling.* Londra & New York: Cassell.

*Palmer, S., Dryden, W., Ellis, A. și Yapp, R. (1995). *Rational Interviews.* Londra: Centre for Rational-Emotive Behavior Therapy.

*Palmer, S. și Ellis, A. (1994). „In the Counselor's Chair.“ *The Rational Emotive Therapist* 2 (1) (pp. 6 15). From *Counseling Journal* 4 (pp. 171–74).(1993).

Peters, H. (1970). „The Education of the Emotions.“ În M. Arnold, ed. *Feelings and Emotions.* New York: Academic Press (pp. 187–203).

*Phadke, K. M. (1982). „Some Innovations in RET Theory and Practice.“ *Rational Living* 17 (2) (pp. 25–30).

*Pietsch. W. V. (1993). *The Serenity Prayer.* San Francisco: Harper San Francisco.

√ Potegal, M., Stemmler, G. și Spielberger, C. (Ed.). (2010). *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes.* New York, NY: Springer.

*Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. și Norcross, J. C. (1992). „In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors.“ *American Psychologist* 47 (pp. 1102–14).

**Robin, M. W. și Balter, R. (1995). *Performance Anxiety.* Holbrook, MA: Adams.

*Rorer, L. G. (1989). „Rational-Emotive Theory: I. An Integrated Psychological and Philosophic Basis. II. Explication

and Evaluation.“ *Cognitive Therapy and Research* 13 (pp. 475–92, 531–48).

√ Rothenberg, A. (1971) „On Anger.“ *American Journal of Psychiatry* 128 (pp. 454–60).

**Russell, B. (2011). *În căutarea fericirii.* București: Humanitas.

√ Saini, M. (2009). „A meta-analysis of the psychological treatment of anger: Developing guidelines for evidence-based practice.“ *The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 37, 473–488

Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases and Coping.* New York: W. H. Freeman and Company.

**Sarmiento, R. F. (1993). *Reality Check: Twenty Questions to Screw Your Head on Straight.* Houston, TX: Bunker Hill Press.

**Seligman, M. E. P. (2004). *Optimismul se învață.* București: Humanitas.

**Seligman, M. E. P., cu Revich, K., Jaycox, L. și Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child.* New York: Houghton Mifflin.

Seneca, L. A. (2014). *Despre mânie,* București: Editura Seneca Lucius Annaeus.

**Sichel, J. și Ellis, A. (1984). *REBT Self-Help Form.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

√ Siegman, A. W. (1994). „Cardiovascular Consequences of Expressing and Repressing Anger.“ În A. Siegman și T. Smith, eds., *Anger, Hostility, and the Heart.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

*Silverman, M. S., McCarthy, M., and McGovern, T. (1992). „A Review of Outcome Studies of Rational-Emotive Therapy From 1982–1989.“ *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 10 (3) (pp. 111–86).

**Simon, J. L. (1993). *Good Mood.* LaSalle, IL: Open Court.

*Smith, M. L. și Glass, G. V. (1977). „Meta-Analysis of Psychotherapy Outcome Studies.“ *American Psychologist* 32 (pp. 752–60).

*Stanton, H. E. (1989). „Hypnosis and Rational-Emotive Therapy — A De-stressing Combination.“ *International Journal of*

Clinical and Experi- mental Hypnosis 37 (pp. 95–99).

Straus, M. A. și Gelles, R. J. (1992). „How Violent Are American Families? Estimates From the National Family Violence Resurvey and Other Surveys.“ În M. A. Straus și R. J. Gelles, coord., *Physical Violence in American Families* (pp. 95–109). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

√ Tafrate, R. și Kassinove, H. (2006). „Anger management for adults: A menu driven cognitive-behavioral approach to the treatment of anger disorders.“ În E. L. Feindler, coord., *Anger Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*. New York, NY: Springer.

√ _____(2009). *Anger management for everyone: Seven proven ways to control anger and live a happier life*. Atascadero, CA: Impact.

**Tate, P. (1993). *Alcohol: How to Give It Up and Be Glad You Did*. Altamonte Springs, FL: Rational Self-Help Press.

Travis, C. (1989). *Anger: The Misunderstood Emotion*, ed. a 2-a, New York: Touchstone.

Thompson, W. I. (1975, 1 iulie). „We Become What We Hate.“ *New York Times* (p. E 11).

*Tillich, P. (2007). *Curajul de a fi*. București: Herald.

**Trimpey, J. (1989). *Rational Recovery From Alcoholism: The Small Book*. New York: Delacorte.

United States Advisory Board on Child Abuse and Neglect. (1995). *A Nation's Shame: Fatal Child Abuse and Neglect in the United States*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

United States Bureau of the Census. (1995). *Statistical Abstract of the United States*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

United States Department of Justice. (1995). *Uniform Crime Reports*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

**Velten, E. (Conferință) (1987). *How to Be Unhappy at Work*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*Vernon, A. (1989). *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Children*. Champaign, IL: Research Press.

*Walen, S., DiGiuseppe, R. și Dryden, W. (1992). *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.

**Walter, M. (1994). *Personal Resilience*. Kanata, Ontario, Canada: Resilience Training International.

*Warga, C. (1988). „Profile of Psychologist Albert Ellis." *Psychology Today,* sept. (pp. 18–33). Retipărit: New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1989.

*Warren, R. și Zgourides, G. D. (1991). *Anxiety Disorders: A Rational- Emotive Perspective*. Des Moines, IA: Longwood Division Allyn & Bacon.

**Watson, D. și Tharp, R. (1993). *Self-Directed Behavior*, ed. a 6-a, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

*Weinrach, S. G. (1980). „Unconventional Therapist: Albert Ellis." *Personnel and Guidance Journal* 59 (pp. 152–60).

*_____(1995). „Rational Emotive Behavior Therapy: A Tough-Minded Therapy for a Tender-Minded Profession." *Journal of Counseling and Development* 73 (pp. 296–300). De asemenea în W. Dryden, coord., *Rational-Emotive Behavior Therapy: A Reader* (pp. 303–312). Londra: Sage.

*Wiener, D. (1988). *Albert Ellis: Passionate Skeptic*. New York: Praeger.

*Wolfe, J. L. (1977). *Assertiveness Training for Women*. Înregistrare audio. New York: BMA Audio Cassettes.

*_____(Conferință) (1980). *Woman — Assert Yourself*. Înregistrare audio. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

** (1992). *What to Do When He Has a Headache*. New York: Hyperion.

**_____(1993). *How Not to Give Yourself a Headache When Your Partner Isn't Acting the Way You'd Like*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

**_____(Conferință) (1993). „Overcoming Low Frustration Tolerance." Înregistrare video. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

*Wolfe, J. L. și Naimark, H. (1991). „Psychological Messages and Social Context. Strategies for Increasing RET's Effectiveness

With Women.“ În M. Bernard, coord., *Using Rational-Emotive Therapy Effectively*. New York: Plenum.

**Woods, P. J. (1990). *Controlling Your Smoking: A Comprehensive Set of Strategies for Smoking Reduction.* Roanoke, VA: Scholars Press.

*_____ (1993). „Building Positive Self-Regard.“ In M. E. Bernard and J. Wolfe, eds., *The RET Resource Book for Practitioners* (pp. 158–16l).

*Yankura, J. și Dryden, W. (1990). *Doing RET: Albert Ellis in Action.* New York: Springer.

*_____(1994). *Albert Ellis*. Thousand Oaks, CA: Sage.

**Young, H. S. (1974). *A Rational Counseling Primer*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.